BIBLIOTECA

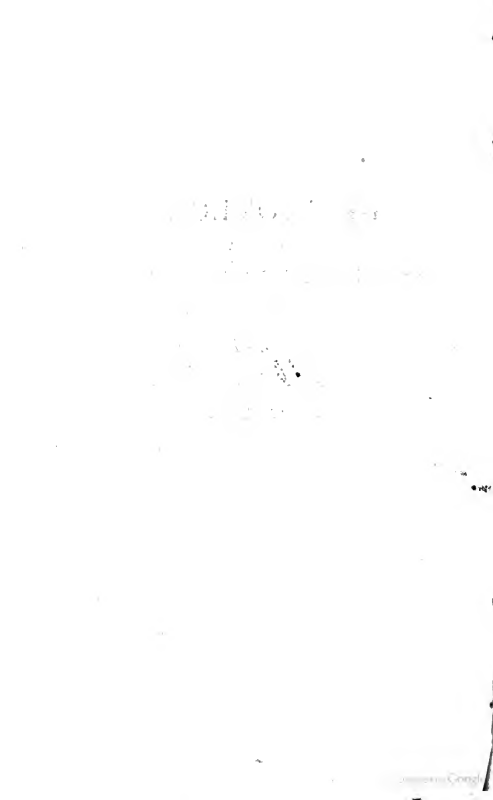
SCELTA

DI OPERE ITALIANE

ANTICHE E MODERNE

vol. 424

CORNARO, LESSIO E COCCHI

VITA SOBRIA, ECC.

DISCORSI
DI LUIGI CORNARO
INTORNO
ALLA VITA SOBRIA
L'ARTE
DI GODERE SANITÀ PERFETTA
DI LEONARDO LESSIO
E DISCORSO
DI ANTONIO COCCHI
SUL
VITTO PITAGORICO

MILANO
PER GIOVANNI SILVESTRI
1841

Non est census super censum salutis corporis. *Eccle-siast.*, *cap.* 30, v. 16.

In multis escis erit infirmitas . . .

Propter crapulam multi obierunt: qui autem abstinens est adiiciet vitam. *Idem*, *cap.* 37, *v.* 33, 34.

Ubi copiosior praeter naturam cibus ingestus fuerit, id morbum creat, quod etiam curatio indicat. *Hippocrates*, *Aphorism.* 17, *Sect. II.*

La sanità degli uomini sta più nell' aggiustato uso della cucina, e della tavola che nelle scatole, e negli alberelli degli speziali. *Redi*, *Consulti medici*, *Tom.* 2. *Napoli*, 1740, *pag.* 57.

AVVISO DEL TIPOGRAFO

Per formar un volume di mole discreta ho creduto di riunire insieme queste tre operette, cioè i Discorsi di Luigi Cornaro intorno alla Vita sobria; l'Arte di godere sanità perfetta, di Leonardo Lessio, *e il* Discorso di Antonio Cocchi sul Vitto Pitagorico.

Hanno le medesime un solo scopo, che è quello di suggerire tutti i mezzi possibili per mantenersi sani e robusti, qualunque sia lo stato fisico di un individuo.

Il nobile veneziano Luigi Cornaro visse dall'anno 1467 all' anno 1565 o 1566. — Leonardo Lessio, nato l'anno 1554, fu Gesuita e professore a Lovanio, ove cessò di vivere l'anno 1623 — ed il toscano dottore Antonio Cocchi, celebre per tante altre opere, visse dall'anno 1695 all'anno 1758.

Dall'edizione di Torino del 1794 *io presi motivo di riunire tutto ciò in un solo volume della mia* Biblioteca Scelta , *e bramo che tutti i precetti di questi tre Autori valgano a far godere lunghissima vita specialmente a tutti quelli che acquistano le mie edizioni, e mi sono costanti protettori nelle mie tipografiche imprese.*

DISCORSO PRELIMINARE

TOLTO DALL' EDIZIONE DI TORINO

DELL' ANNO MDCCXCIV

Sebbene Pitagora di Samo avesse già raccomandato la temperanza ed una costante moderazione, come essenziale alla conservazione della sanità, ed Icco, medico di Taranto, avesse alla temperanza unito la necessità dell' esercizio; generalmente però ad Erodico, uno de' maestri d' Ippocrate, viene attribuita l'Arte di conservar la sanità e prolungare la vita non solo ai forti e robusti, ma anche ai deboli ed infermicci. Nel che egli riuscì così bene, che Platone gliene fece un delitto, pensando essere alla sua immaginaria Repubblica più vantaggioso il lasciar morire le persone di cagionevole sanità che il conservarle a carico di loro stesse e delle società (1).

---

(1) Anzi avrebbe voluto che si medicassero solo quei cittadini che sono di animo e di corpo ben disposti, lasciando morire tutti coloro che, riguardo al corpo, tali non sono; quanti poi sono di animo mal inclinato, e altronde insanabili, uccidessero. Queste strane idee di Platone, che si trovano nel Dialogo terzo della Repubblica, fecero dire al Mackenzio, membro del Collegio di Medicina d' Edimburgo nella sua Storia della sanità, pag. 39: « Quando veggo che un Platone, il « quale, seguendo Socrate, gloria del mondo pagano, « non ha potuto sostenersi con tutta la penetrazione « del suo spirito, e tutta la dirittura delle sue intenzioni dal non cadere in simili traviamenti, ed in « altri ancor più assurdi, non posso trattenermi dal

Certamente Erodico si può riguardare come autore della Ginnastica medica, cioè delle diverse maniere di esercitare il corpo per conservarlo sano e guarirlo malato; ma questa non bisogna confonderla colla Ginnastica militare, e con quella degli atleti, o lottatori, delle quali molto prima di lui si era introdotto l' uso. Della militare se ne vedono delle tracce in Omero, dove i soldati greci, discesi sul lido del mare (1) nella lotta e nel corso, ed usando piastrelle, archi e saette, in varj giuochi e finti combattimenti si esercitano, e così i corpi loro indurati alle fatiche della guerra, ed alle vittorie preparano (2). E questo esercizio di tanto vantaggio fu creduto, perchè i militari la necessaria robustezza conservassero, che furono proposti premj e pene a coloro che valore o infingardia mostravano (3). Questa Ginnastica essendosi estesa a tutta

---

« benedire con una viva ed ossequiosa gratitudine il « divino Autore del Cristianesimo, il quale ci ha resa « la strada della virtù sì facile, che fino i più ciechi « non potrebbero traviarsi sino a tal segno. »

(1) Donde essere nato il proverbio *in arenam descendere*, pensa l' erudito Mercuriale: De Arte Gymnastica. Venet. 1602, pag 16.

(2) Odiss. VIII, 23. Iliad. II, 23.

(3) Leggiamo in Vegezio, *De Re militari*, lib. I, c. 13, che a' primi doppia porzione di vettovaglia, a' secondi pane d' orzo in vece di quello di frumento faceano somministrare, fino a tanto che maggior perizia in tali esercitazioni mostrassero. I Romani pure provvedevano orzo in vece del frumento a quelle squadre che nelle battaglie avean perduto le insegne; ed appresso Polibio si trova tra le pene militari Κει *σφαγια* per

la nazione, poichè sì a Greci che a Romani Legislatori conveniva che tutti fossero iniziati nel mestier della guerra, a poco a poco degenerò in maniera che, divenuta spettacolo a' popoli in occasione di pubbliche feste, o di solenni sagrifizj alle loro divinità, si ridusse poi ad una particolar classe di uomini detti atleti, che da questa facevano non mediocre guadagno, i quali in altro non occupandosi che a ben formare il corpo, e trascurando affatto la coltura dello spirito, vennero a vile, e si meritarono fino dai tempi di Platone, Seneca, Galeno, il disprezzo e la disapprovazione degli uomini saggi, il che forse influì non poco nell' opinione universale, per cui si cessò poi di frequentare quelle scuole, dove la gioventù a pubbliche spese in quest'arte si esercitava.

Ma che che sia di tutto ciò, di una di queste scuole dette Ginnasi era maestro Erodico, il quale insegnando agli altri, guarì sè stesso di cronico malore, e vide altri migliorare con questi esercizj, onde i principj di quest'arte scoprì, e ne stabilì le regole, ai diversi casi adattandole. Queste non solo comprendevano le varie maniere di esercitarsi che si potevano praticare per la sanità, e le precauzioni che si doveano prendere secondo la differenza delle persone, dei temperamenti, dell'età, de' climi, delle stagioni, delle malattie, ma con esse si prescriveva ancora con somma esattezza la maniera di prender cibo, o di usar l'astinenza in rapporto ai differenti esercizj che si acevano, ed ai

---

cui erano condannati a mangiar orzo, come indigni del cibo dei forti, coloro che da codardi avean combattuto. *Nonius, De Re cibaria, p.* 24.

varj intendimenti che si avevano, ovvero allo stato in cui si trovavano, di modo che la Ginnastica conteneva la Dietetica, cioè quella parte di medicina che dirige nell' uso degli alimenti e della bevanda, parte ignota ai più antichi medici, e nei tempi posteriori sino allo scrupolo studiata e descritta.

Veramente finchè gli uomini si occuparono nell'agricoltura, nella caccia ed in altri faticosi impieghi, oltre che cibi semplici usando, e non ancora alterati dall'arte, difficilmente poteva accadere che nel loro uso eccedessero, la loro vita esercitata, e dura facilmente qualche leggier errore nel vitto superava; ma quando il lusso e la mollezza cominciarono a dominare nel mondo, molti mali ed incomodi insorsero a travagliar i mortali, frutti necessari della loro vita intemperante ed oziosa.

I legumi, i cereali, le frutta, il latte e l' acqua, che erano quasi l' unico alimento delle più antiche popolazioni de' Sirj, degli Egizj, de' Greci, e nei tempi migliori de' Romani, bastavano a riparare quello che coll' esercizio delle sue funzioni il corpo animale perde continuamente, ed a mantenere una vita sana e robusta sino al termine dal Creatore fissato: all' incontro le carni, massime di certi animali, i vegetabili acri e stimolanti, colla miscela dei sali, degli olj, dei grassumi, degli aromi, degli spiriti fermentati, e di cento altri irritamenti, atti piuttosto a solleticare acremente il senso del gusto, che a moderare o a togliere la molesta sensazione della fame, hanno fomentato l' ingordigia e la voluttà nel mangiare e nel bere, per cui l' uomo cessò di godere quella vita lunga, prospera e lontana dalle infermità, cui era dalla natura sicura-

mente destinato, e che godè realmente per sentimento universale

Nel secol d'Or quando la ghianda e il pomo
Erun del corpo uman lodevol pasto.

Ciò successe per quell' ordine stabilito da Iddio, sempre ammirabile nella natura stessa, benchè dall'uom pervertita, il quale volle che anche in tali sregolatezze la pena segua il piacere, ed il delitto perseguiti il delinquente. Ciascuno ha potuto osservare come dopo un lauto banchetto chi oltrepassò i limiti della temperanza ha la faccia rossa e gonfia, gli occhi lucenti, il corpo pesante, l'anima incapace alle sue funzioni; come è sonnacchioso e torpido, o inquieto ed agitato con giramenti di capo, e come questo finisce o con accidente apopletico, che spesso toglie la vita, o col vomito della crapola, oppure, se il disordine non arrivò a tal segno, dopo sonni inquieti e turbati da sogni importuni, s'alza carico di mille acciacchi, dolori vaghi, flatulenze, nausee, abbattimento universale d'animo e di corpo, che spesse volte non si dileguano che dopo molti giorni, e solo col mezzo di rigorosa astinenza. All'incontro fu in tutti i tempi osservato che chi pratica la temperanza, sempre uguale a sè stesso nelle funzioni sì dell'animo che del corpo, passa i suoi giorni tranquilli e le notti in placido sonno, e niente turba la pace e la felicità che gode per lunghi anni, e giugne all'estrema vecchiezza allegro e contento; nè turbato dal pensier di quel fine che sa per lunga sperienza non poter evitare.

Da queste osservazioni ammaestrati, gli uomini prudenti, per quell' amore che ciascuno porta naturalmente alla vita ed alla sanità, cercarono di

praticare la sobrietà, che un tanto bene prometteva; nè ebbero a pentirsi d'aver intrapreso ed essere stati perseveranti in questo genere di vita. Onde dai costanti successi di questa pratica mossi poi i legislatori, tentarono ogni via per istabilire nei popoli la frugalità.

Perciò troviamo appo le diverse nazioni varj riti e costumi, e leggi diverse, dirette a farla apprezzare da' popoli, e fare abborrire la contraria maniera di vivere. Così leggiamo in Senofonte (1), che appresso gli antichi Persiani vituperevole cosa era lo sputare, il nettare il naso e l'aver dei flati, come se queste cose dimostrassero che non usavano con moderazione del cibo, nè con la fatica il superfluo umore consumavano (2). Così, secondo Strabone, era condannato ad un'ammenda quel giovine il cui ventre una data misura eccedeva, la quale serviva di sufficiente prova d'intemperanza; il qual costume, coi Galli comune avere gli Spartani da Ateneo ricava il Casaubono (3): così solevano gli Egizj portare ai banchetti uno scheletro

(1) Lib. 1, Cyr. Paed.

(2) Tale era pure il sentimento di Platone, il quale disonorevole cosa credeva l'aver bisogno di medici non solo per le ferite e per i mali dall'intemperie dell'aria e delle stagioni prodotti, ma ancora per quelli che l'ozio e il lusso della tavola seco portano necessariamente, per i quali accumulandosi nei corpi troppo umido ed aria, fu necessario che i discendenti d'Esculapio inventassero nuovi nomi di catarri e di flati (Platone, Della Repubblica, III).

(3) Strabon., Geogr., lib. III, edit. Casaubon., p. 137; e nelle note, pag. 79.

umano, esortando i convitati a ricordarsi che fra breve tali pur loro sarebbero (1).

A questo fine era diretta presso i Romani la legge Orchia, che prescriveva il numero dei convitati; l'Emilia, la qualità e preparazione de' cibi; la Fannia, che ne limitava la spesa; la Didia, che per tutta l'Italia le pene imponeva non solo a coloro che contro le leggi le cene imbandivano, ma anche a quelli che ad esse intervenivano (2).

Tutte queste leggi, avvalorate dagli esempj d'uomini illustri, che la frugalità praticavano anche in mezzo agli agi e comodi della vita, non ottennero il bramato intento, nè da molti furono osservate; onde si lagnava Tiberio, scrivendo al Senato, che andate fossero in disuso, anzi fossero con disprezzo vilipese tante leggi da' loro maggiori promulgate, e da Augusto accresciute, per le quali restituir in vigore non osava compromettere la sua dignità. Tuttavolta quello che disperò d'ottener con l'autorità delle leggi Tiberio, in parte l'ottenne poi Vespasiano col suo esempio, avendo avuto più di forza il desiderio di compiacere ed imitare il principe, che il timore e le pene dalle leggi minacciate (3).

Ma troppo lungo sarebbe il solo accennare tutti i mezzi che i legislatori impiegarono per ricondurre nel mondo l'antica frugalità: ci basti solo il ricordare che questo pure non isfuggì la vigilanza de' nostri sovrani, sempre attenti a procurare la felicità de' loro sudditi, come dalla loro propria

---

(1) Plutarc., in Conviv. VII Sapientum.

(2) Di alcune di queste leggi parla Aulo Gellio nelle Notti Attiche, lib. II, cap. 4.

(3) Tacit., Annal., lib. III.

inseparabile. Abbiamo nei decreti d'Amedeo VII, del 17 giugno, 1430, lib. V, cap. 23, varj regolamenti, in cui per i conviti vien limitato il numero delle persone e delle vivande, e la qualità de' vini che si permettono solo in certe stagioni dell' anno: e tutto questo sì ne' banchetti in occasione di nozze, come in quelli a cui venisse invitato il sovrano, o alcuno dei principi, e nei conviti tra gli amici, e nelle visite alle puerpere, e nei pranzi del giorno della sepoltura; intimando pene proporzionate alle trasgressioni. E questi regolamenti promulgò non solo per limitare le superflue spese de' suoi sudditi, ma ancora per il profitto delle anime e dei corpi loro, dicendolo chiaramente nel Prologo di questo Libro V, che tratta del vitto e vestito, in cui, dopo d'aver osservato quello che narra il Vangelo del ricco Epulone, che vestiva porpora e bisso, e banchettava ogni giorno splendidamente, soggiunge: *Ex quibus instruimus, victus et vestitus servare moderamen: hujus igitur doctrinae sanctissimae fundamentis inhaerentes, ad laudem et honorem, obedientiam et captationem gratiae Conditoris, publicumque animarum et corporum ac bonorum subditorum nostrorum profectum: haec statuta pomparum et superfluitatum vestimentorum ornatuum, et commessationum restrictiva duximus salubriter edicenda, etc.*

Non minore premura dimostrò il grande Emanuele Filiberto nel procurare la felicità de' suoi popoli, raffrenando il lusso nei conviti con la sua prammatica del primo luglio, 1561, da Rivoli, rinnovata poi con qualche modificazione il primo aprile, 1565, in Torino. In questa prescrive non solo il numero de' serviti (*portate*), e il numero in

essi delle vivande, la loro qualità e quantità per certi piatti, e la loro preparazione, proibendo il servir pesce in tempo di grasso, ed ogni sorta di confetture nelle colezioni che si fanno nel ballare, ma ancora ordina « che chiunque avrà luogo, « fuoco e catena non possa mangiar alle taverne « o bettole nel luogo o terra dove farà sua resi- « denza, eccetto una volta il mese per il più, e ciò « sotto pena ai tavernieri, che daranno da mangiare « contro quest'ordine, di sei scudi per volta, ovvero « di due tratti di corda: di più, proibisce che nel « tempo de'funerali ed esequie si facciano alcuni con- « viti e banchetti, eziandio ai forestieri e parenti (1).»

Ma poichè le provvide cure dei governi e la moltiplicità de'mezzi che si servirono i legislatori per indurre gli uomini a praticar la sobrietà e

(1) Oltre questa pena a'tavernieri, viene in questa prammatica (la quale comprende il sontuoso vestire degli uomini e donne, e le larghe spese dei conviti e funerali) imposta ai mastri di casa, sarti, artigiani, cuochi, e qualunque persona che presteranno l'opera loro in far cose ed apparecchiar conviti contro, ed oltre i suddetti ordini, la pena di 50 scudi per cadauno, e non potendo pagare, che si abbia da immutare in tre tratti di corda. Le pene poi imposte in generale ai contravventori sono, ai maggiori, ne' quali son compresi i nobili di sangue, per la prima volta 100 scudi, ed agli altri, che non sono nobili, 50, i quali per la seconda volta si duplicheranno, e per la terza si triplicheranno; e quelli che eccederanno la quarta volta tali ordini e costituzione, vuole che s'intendano *ipso jure et facto* perpetuamente banditi dai suoi paesi e Stati, e tutto questo oltre la perdita delle cose proibite, ecc.

la temperanza, dimostrano la difficoltà di allontanarli dal vizio opposto, forse le fatiche dei dotti nel mettere in vista gl' importanti vantaggi della sobrietà, e questi avvalorare con evidenti ragioni e convincenti esempj, avranno fatti molti seguaci di sì bella virtù? Esaminando l'immensa copia di libri che si son pubblicati su questa materia, ed in tutti trovando l' istesso quadro del costume del secolo e del paese in cui scrissero i loro autori, siamo obbligati a conchiudere generalmente, che l' uomo più facilmente si lascia signoreggiare da' proprj appetiti, che regolare dalla retta ragione, e che questi pure sono mezzi insufficienti per abolire l' intemperanza e la crapula, feconde sorgenti di moltissimi mali e privati e pubblici.

Quantunque però non procurarono il bene universale delle nazioni, non tralasciarono tuttavia di giovare a molti individui, i quali, persuasi da' loro ragionamenti, ne seguitarono i precetti e i consigli, e con questi essendosi procurata una vita lunga, felice, e libera dagl' incomodi, soliti accompagnare l'avanzata età di chi non abbracciò per tempo una vita regolata e temperante, furono d' incentivo ad altri per intraprendere lo stesso tenor di vita.

Tra questi tengono il primo luogo i due Trattati di Luigi Cornaro e di Leonardo Lessio, che qui si riproducono; ai quali si è aggiunto il Discorso del vitto pitagorico del celebre Antonio Cocchi, sperando con la riunione di questi tre opuscoli di ottenere più facilmente quello cui mira unicamente l'Editore, il vantaggio, cioè, e particolare ed universale de' suoi simili, al qual fine gli sembra essere favorito dalle circostanze del tempo: essendosi osservato generalmente, che la tranquillità e l' opu-

lenza sbandirono l' antica frugalità, ed il lusso e lo stravizzo in sua vece introdussero.

Leonardo Lessio, celebre gesuita e professore di filosofia, poi di teologia in Lovanio, pubblicò per la prima volta il suo Trattato nel 1563, in un con la traduzione della Vita sobria di Luigi Cornaro. Di questo Trattato se ne fecero molte edizioni, e fu tradotto in tedesco ed in francese, ed ora per la prima volta in italiano.

I Discorsi poi di Luigi Cornaro, Veneziano, che erano stati impressi alcuni anni prima del Trattato del Lessio, furono molte volte ristampati, e tradotti in varie lingue, anche in inglese, ed in versi, e furono comentati dal celebre Ramazzini; * a dispetto però delle moltiplici edizioni, si annoverano fra i libri rari.

In questi due Libri si usano le teorie del secolo in cui scrissero i loro autori, le quali si sarebbero potute ridurre alla moderna, ove questa fosse di già sopra sodi fondamenti stabilita: ma, comunque la cosa s' intenda, i precetti e le regole in essi contenute sono ottime adesso come erano buone all'epoca che furono pubblicati; e questo deve bastare a chi legge per profittarne; gli altri poi sono in libertà d' intendere i fenomeni e spiegarli a loro talento.

Del Discorso del Vitto pitagorico non occorre parlarne, essendo bastantemente noto all' Italia il nome del celebre suo autore, che lo dettò alla metà dello scorso secolo.

Nè credo io qui necessario di dovermi molto trattenere per confermare con ragioni od esempj le lodi della temperanza, ed i moltiplici vantaggi

* Di questo autore ho pubblicato il Trattato delle Malattie degli Artefici, tradotto dall'Ab. Chiari. *Il Tip.*

che una buona regola nel mangiare e nel bere arreca non solo per conservare l'uomo sano, ma ancora per guarirlo malato, essendo oramai da tutti ricevuto il detto di un antico medico romano, Cornelio Celso: * « che molte e gravi malattie con l'a« stinenza e con la quiete risanano; » e, per non allontanarmi dall' Italia, quello che il celebre ristauratore della medicina toscana, Francesco Redi, solea dire: « che tutti quanti i medicamenti sono « gettati al vento se non sono accompagnati da « un'ottima dieta. » Della quale era così amico, che per sè, e per chiunque a lui affidava la propria sanità, di questa quasi sol si serviva nelle malattie, e lodava sommamente il tralasciare a coloro (sono le sue parole) « che le vogliono in« ghiottire quelle belle, e lunghe e copiose ed im« brogliate ricette, che talvolta ordinate da alcuni « medici per boria, e non per utile dell'infermo, « anzi per utile degli speziali, sogliono essere mi« surate con la canna ben lunga, e sono così nau« seose che porterebbono fastidio ad uno stomaco « di marmo o di ferro; e hanno a fare e ad ope« rare tante cose differenti tra di loro, e in così « differenti luoghi del nostro corpo, che bisogne« rebbe ch'elle avessero cento mani e cento piedi, « e più giudizio e più cervello di settantamila cri« stiani (1). » Gl'insegnamenti del Redi passarono

* Della Medicina, Libri otto, volgarizzamento di G. A. Del Chiappa, pubblicato nel vol. VI della nostra *Biblioteca Scelta* di Opere Greche e Latine. *Il Tip.*

(1) Consulti del Redi, tom. II, pag 11. Perciò negli ultimi anni della sua vita si gloriava di avere con la sua autorità ed esempio contribuito non poco all'essersi diminuito d'un terzo il numero delle spezierie in Firenze, e ne sperava la riconoscenza de' posteri.

come in retaggio nel Bellini, * nel Cocchi, nel Pasta, ecc., e si stabilì sempre più questa gran verità non mai abbastanza ripetuta, che se quasi tutte le malattie si ponno guarire con la sola opportuna dieta, nessuna con tutti i medicamenti delle spezierie può sanarsi senza un'esatta regola nel vivere.

Di mali anche invecchiati, e restii a tutti gli altri compensi dell'arte salutare, con la sola esatta regola nel mangiare e nel bere condotti a buon termine, oltre quelli del Cornaro e del Lessio, se ne trovano non pochi esempj nelle opere de' medici più illustri: e ciascuno avrà osservato, o sentito da altri qualche caso di persona che, carica di mille mali mentre menava una vita agiata e comoda, ridotta poi per qualche accidente alla miseria, questa esserle stata di panacea a tutti i suoi mali. Nel qual caso certamente solo il vitto parco e frugale, ed i non voluti digiuni poteano dissipare quei mali che l'antecedente vita intemperante e voluttuosa aveano cagionati.

Un singolarissimo esempio di questa sorta rapporta il Ramazzini, appunto nel Comentario della Vita sobria del Cornaro.

Francesco Pecchio, nobile Italiano, gottoso, nella età sua di cinquant'anni circa, essendo per viaggio fu da un certo Marchese, da cui era odiato, insidiosamente arrestato, e dentro un orrido e fetente carcere cacciato, ed ivi stette per diciannove anni, nutrito solo di un tozzo di pane e di poc' acqua, com' era stato comandato a chi lo custodiva, acciò non morisse, ma sentisse ogni giorno le angosce

* Discorsi di Anatomia, con la Prefazione del Dott. Antonio Cocchi, stampati nel vol. 364 di questa *Biblioteca Scelta*. Il Tip.

della morte vicina. Dopo questo tempo, essendo caduta nelle mani dei nemici del Marchese la rôcca in cui era egli prigione, fu trovato in quel carcere con la barba prolungata sul petto, con le vesti lacere, così che un fantasma piuttosto che un uomo sembrava. Da quello, come da una sepoltura, fu condotto fuori, e restituito in libertà; ma sano, ed affatto liberato dalla gotta, se ne ritornò in patria, dove fu di gran maraviglia a tutti coloro che il conoscevano, mentre or lo vedevano con la spada al fianco, libero affatto dall'artritide, e prosperoso, quando prima appena potea col bastone far qualche passo. Tanto benefizio dalla sobrietà, benchè sforzata, rapportò Francesco Pecchio (1). Riguardo poi ai beni e vantaggi che in generale procura ai suoi seguaci una vita regolata e sobria, ella è degna, a mio avviso, di particolare osservazione la premura con cui il grande ed in tutte le cose sempre benefico Iddio in molti luoghi della Sacra Scrittura ci mette sotto gli occhi i salutevoli effetti della temperanza e sobrietà, e le varie funeste conseguenze che in ordine non solo agl' individui, ma alle famiglie ancora, ed alla società stessa, traesi dietro lo smodato abuso de' cibi, e segnatamente

(1) Ramazzini, Opera omnia, Genevae, 1717, pag. 826. Questi era cittadino di Vercelli, e fu detenuto nel castello di Zumaglia, tre miglia distante dalla città di Biella, da Filiberto Ferrero, marchese di Masserano. Vedi *Decisiones sacri Senatus Pedemontani, Octaviano Cacherano, etc., auctore. Augustae Taurinorum*, 1619, pag. 106, 184, dove vien chiamato *Nob. Franciscus de Pectis, civis Vercellarum;* per il di cui caso si trovano i seguenti versi:

Zumalia occlusus bis denis Pecchius annis
Ter quoque, bis vivus, vivere posse putat.

del vino. Da questo abuso egli ripete nelle persone pubbliche la violazione del segreto, senza del quale difficile troppo riesce condur a buon fine i pubblici affari; l'obblivion delle regole nell' amministrazione della giustizia; l'oppressione de' poveri. Da questo la miseria e la povertà delle persone, e in conseguenza delle famiglie; i guai, le risse, le percosse, le ferite, che turbano e talora rovinano le case, e scompigliano l'ordine pubblico. Da questo l'intemperanza di spirito e di cuore, dalla quale nascono poi il disordine degli occhi e della lingua, i pravi desiderj ed affetti, ed altri sconcerti senza numero: il degradamento dell'uomo, che, incapace di far uso di sua ragione, trovasi qual nave senza piloto in mezzo al mare; il discredito e l'abborrimento in cui cade presso le persone savie, l'amarezza dell' animo, l' irritazione, la mancanza del sonno, la diminuzione delle forze, la perdita della sanità, la bile, la colica ed altri simili malori, e in fine l'accorciamento della vita e la morte, o improvvisa o immatura.

Dall' altra parte poi, per farci invaghire della temperanza, ei ci descrive con vivi colori i vantaggi che dall' uso moderato de' cibi e del vino in noi derivano. L'uomo temperato dorme tranquilli i suoi sonni, si alza al mattino padron di sè stesso, e atto ad applicarsi a' suoi doveri, gode di una sanità sempre uguale, e con la temperanza prolunga i suoi giorni. S' egli trovasi a numerosa mensa, osserva le regole della creanza, e, attenendosi a quelle di un' esatta temperanza, non offende alcuno, nè cade in verun fallo. Se trovasi oppresso dalla malinconia, egli con uso moderato del vino rallegra il suo spirito, e solleva il suo corpo, essendo questo appunto il fine per cui fu da

Dio creato. E a questa stessa moderazione ei s'attiene con fermezza anche nell' età più avanzata, non ignorando che sebben questa sembri più dell' altre abbisognare di un tal conforto, l' abuso però del medesimo ad essa ugualmente, e fors' anche più che alle altre, e disdice e può pregiudicare (1).

---

(1) Prov. 23, 29, 31; Ecclesiast. 23, 31; Epist. 7 ad Timot. 1, cap. 1; ad Tit., cap. 2. Io son persuaso che se quest' operetta cadesse in mano a certi filosofi di mal tempo de' giorni nostri, si riderebbero saporitamente della mia scempiaggine nel vedermi a citare in un libro, massime di questa natura, l' autorità della Scrittura Sacra. Ma ridano pur costoro a loro bell' agio; le loro risa e i loro scherni potran ben fare impressione, e tener luogo di prove presso gli spiriti deboli e leggieri di giovani storditi e donne vane, che forman la parte maggiore e più brillante de' loro ammiratori, ma non già sulle menti di quelli che son veramente filosofi. E che? la verità cesserà forse di esser tale, e perderà i suoi diritti a cagione degli scherni, co' quali s' adoperan cotesti signori di oscurarne la luce che gli abbaglia, e declinarne la forza che li conquide e atterra? Sarà lecito ad essi di riempire di derisioni, di satire e di sarcasmi contro la religione e il divin Codice, che ne contiene i dommi, le opere che anche pel loro argomento non possono avere con essi se non un lontanissimo rapporto, quai sono i dizionarj, le lettere, i saggi di letteratura, di storia, di politica, di commercio, di medicina; e non sarà poi permesso, senza esporsi alle loro derisioni, a chi vive persuaso della divina Rivelazione di questo Codice, dimostrare, quand' uopo il richiede, la sua venerazione verso il medesimo, e trarne anche gli ammaestramenti e i lumi che a dovizia in esso racchiudonsi pel

vantaggio dell' uomo, in ordine ancora alle scienze, alle arti, alla società? Un tal pensiero, io lo ripeto, non può aver forza se non sopra spiriti deboli, o stravolti, non già sopra quelli che i lor principj attinsero ai fonti più puri di una vera e soda filosofia.

Io osservo, di fatto, che i genj i più sublimi, i quali alle buone arti ed alle scienze di ogni maniera recaron più di lustro, e le innalzarono alla più sublime perfezione, tutti visser persuasi della religione, nè mai arrossirono di professare il Vangelo. Tali furono, per tacer d'infiniti altri, nella bella letteratura, nella storia, nella politica, un Bacone, un Grozio, un Milton, un Corneile, un Racine, un Fénélon, un Bossuet, un Nicole nell'arte di pensare; nella metafisica un Pascal, un Arnaldo, un Malebranche, un Loke, un Clarke, un Leibnitz (benchè non sian tutti scevri d'ogni macchia); nelle matematiche e nella fisica un Galileo, un Torricelli, un Boyle, un Vallis, un Gassendo, un Cartesio, un Newton, un Bernoulli. In queste, e nella storia naturale, o nella medicina un Redi, un Malpighi, un Vallisnieri, un Morgagni, un Boerhaave, un Haller, un Bonnet, un Senebier, ecc. Si provino i nostri pretesi filosofi a trovare nella numerosa loro schiera qualche nome che regger possa al confronto de' sopra lodati. Svolgan le opere di Spinosa, di Collins, del Bayle, di Voltaire, d'Elvezio, di Rousseau, del Boulenger, del Marchese d'Argens, del Mirabeau, e di tutti gli altri scrittori di simil tempra; ne estraggano le scoperte da essi fatte per illustrar la storia, per rischiarar la politica, per regolar l'intendimento e le azioni dell'uomo, per arricchire le scienze naturali, e ci additino un sol principio di diritto naturale, una sola massima di moral filosofia, un sol fenomeno di fisica, un sol teorema di metafisica da essi felicemente e originariamente spiegato e disciolto. Dirò di più, e lo dirò con sicura fiducia di non poter essere smentito, che anche qualora voglian radunare in un sol

fascio tutte le dottrine sparse in tanti lor volumi, non potran mai esse, anche raccolte tutte assieme, accrescer le scienze di quanto possa uguagliar il valore di una delle esperienze o delle proposizioni del Galileo o del Newton, o delle massime de' grandi uomini da noi sopraccitati.

Osservo, in secondo luogo, che la Sacra Scrittura non solo ci dà un sistema compito, e per ogni parte perfetto di morale per regolar i doveri tutti dell'uomo verso Dio, verso sè stesso e verso i suoi simili; sistema che inutilmente si cercherebbe presso i più rinomati filosofi dell'antichità, meno poi presso i pretesi filosofi de' nostri tempi, i quali non hanno scritto su questo proposito se non viete fole ridicole, ed empietà che degradan l'uomo, e l'uguaglian alle talpe ed agli orsi; ma ci dà ancora sicurissime regole per conservar lungamente la sanità, come abbiam veduto, per la condotta civile e domestica, per l'economia, per quella prudenza che chiamasi monastica, e per la soda e vera politica, diretta al reggimento de' popoli; come può accertarsene chiunque vorrà leggere con qualche attenzione i libri de' Proverbj, della Sapienza, dell' Ecclesiastico, un capo solo dei quali contiene assai più di morale, di sana politica, di vera e utile sapienza, che non i libri tutti de' filosofi insiem raccolti. Di maniera che quel libro, il quale sembra che sia diretto unicamente a procurarci l'eterna felicità del secolo avvenire, la quale è veramente il solo e principale suo oggetto, ove leggasi senza prevenzioni, si troverà ch'è ad un tempo il solo fra quanti siansi dettati per lo innanzi, o si possano dettare in avvenire, che atto sia a procurarci quella privata, domestica e pubblica felicità, di cui l'uomo è capace in questa terra. Veggasi il Bossuet, *Praef. in lib. Sapient.*, *num.* 5; e l'altra opera, intitolata: *Politique tirée des propres paroles de l'Ecriture Sainte*: L'Eminent. Cardin. Gerdil, Introduzione allo studio della Religione.

TRATTATO

DELLA VITA SOBRIA

DI LUIGI CORNARO

DISCORSO PRIMO

COMPOSTO NELL'ETA' D'ANNI 83.

Certa cosa è che l'uso negli uomini col tempo si converte in natura, sforzandogli ad usare quello che s'usa, sia bene o male. Parimente vediamo in molte cose aver l'usanza più forza che la ragione, che questo non si può negare; anzi bene spesso si vede, che usando un buono, e praticando con un cattivo, di buono che era, si fa cattivo. Si vede ancora il contrario, cioè, che siccome facilmente la buona usanza in ria si converte, così ancora la ria ritorna in buona; perchè poi vediamo che questo malvagio, che prima era buono, praticherà con un buono, e lo ritornerà buono, e ciò non procede se non per la forza dell' uso, la quale è veramente grande.

Il che vedendo io, che per esser lui di tal possanza, si sono introdotti in questa nostra Italia da non molto in qua, anzi alla mia etade, tre mali costumi: Il primo è l'adulazione e le cerimonie; L'altro il viver secondo l'opinione Luterana, che pur da alcuni si pone a gran torto in uso; Il terzo, la crapula: i quali tre vizj, anzi mostri crudeli della vita umana, hanno tolto ai nostri tempi a deprimere la sincerità del viver civile, la religione dell'anima, e la sanità del corpo. Ho deliberato di trattar di quest' ultima, e di dimostrar che è abuso, per levarla se si può. Chè, quanto alle opinioni Luterane, ed al terzo, che è l'adulazione, son certo che tosto qualche gentile spirito torrà il carico di biasimarle e levarle dal mondo. Così spero, prima ch'io mora, veder levati ed estinti questi tre abusi d'Italia, e lei ridotta a' suoi primi belli e savi costumi. Venendo dunque a quello di che mi ho proposto di parlare; circa la crapula, dico che è mala cosa ch'ella abbia spenta la vita sobria, e sì grandemente sottomessa. Che se ben da ognuno si sa che la crapula procede dal vizio della gola, e la vita sobria dalla virtù della continenza, nientedimeno è sentita la crapula per cosa virtuosa ed onorevole, e la vita sobria disonorevole e da uomo avaro; e tutto procede dalla forza dell' uso introdotta dal senso e dall'appetito. I quali hanno tanto adescati e ine-

briati gli uomini, che, lasciata la buona via, si sono dati a seguir la peggiore, la quale gli conduce, che non se ne avveggono, a strane e mortalissime infermità, invecchiandovisi; che avanti che pervenghino all'età di quarant'anni, sono decrepiti; all'opposto di quello che faceva la Vita sobria, che gli teneva prosperosi negli ottanta ancora, prima che fosse discacciata da questa mortifera crapula. O misera ed infelice Italia, non te n'avvedi che la crapula t' ammazza ogni anno tante persone, che tante non potrebbono morire al tempo di gravissime pestilenze, nè di ferro o di fuoco in molti fatti d' arme. Che fatti d'arme sono i tuoi veramente disonesti banchetti che s'usano, i quali sono sì grandi, e sì intollerabili, che le tavole non si possono far sì capaci che vi sia luogo per le infinite vivande che sopra vi si portano, onde bisogna mettere i piatti l' uno sopra l'altro in monte: e chi potrebbe mai viver con tali contrarj e disordini? Provveggasi, per l'amor di Dio, che son certo, che alla Maestà sua non sia vizio che più dispiaccia di questo: discaccisi questa nuova morte; anzi non mai più sentita pestilenza, siccome è discacciato il morbo, che, ove altre fiate faceva tanti danni, or si vede che, ne fa pochissimi, anzi quasi niuno per l'uso buono introdotto dalle buone provvisioni. Che vi è rimedio ancora di discacciar questa crapula, e rimedio tale, che

ognuno da sè lo può usare, vivendo gli uomini secondo la semplicità della natura, la quale c'insegna essere di poco contenti, tenendo il mezzo della santa continenza, e quello della divina ragione, ed accostumandosi di non mangiar se non ciò che per necessità del vivere bisogna; sapendo che quel più è tutto infermità e morte; e che è diletto solo del gusto, il quale passa in un momento, ma lungamente poi dà dispiacere e nocumento al corpo; ed alla fine l'ammazza insieme con l'anima. Che ho io veduto morir di questa peste in fresca etade molti miei amici di bellissimo intelletto e di gentil natura, i quali se fossero vivi, abbellirebbono il mondo, e con gran mio contento sarebbono da me goduti, siccome con molto mio dolore di loro son restato privo. Onde per ovviar a tanto danno per l'avvenire, ho deliberato con questo mio breve Discorso far conoscere, come la crapula è abuso, e che si può levar facilmente, ed introdurre in luogo suo la vita sobria, come già vi era, e ciò vo io far per questo ancora più volentieri, perchè molti giovani di bellissimo intelletto, conoscendo ch'ella è vizio, me n'hanno astretto, perchè hanno veduto i loro padri morire in fresca etade, e vedono me in questa mia vecchia di 83 anni così sano e prosperoso; onde, desiderosi ancor essi di pervenirvi (e perchè la natura non ci vieta poter lunghissimamente vivere, e perchè

è in fatti quella etade nella quale più si può esercitar la prudenza, e con minor contrasto godere i frutti delle altre virtù, perchè allora si lascia il senso, ed in suo luogo si dà l'uomo in tutto alla ragione), mi hanno pregato ch'io sia contento dir loro il modo ch'io ho tenuto per potervi pervenire, ed io vedendogli pieni di così onesto desiderio, per giovare a loro, e a quegli altri insieme che vorranno leggere questo mio breve Discorso, ne scriverò; dichiarando quali furono le cause che m' astrinsero a lasciar la crapula, ed accettare la vita sobria, e narrando tutto il modo ch' io tenni in ciò fare, e dicendo quello che poi tal buon uso operò in me; onde si conoscerà chiaramente quanto sia facil cosa a levar l'abuso della crapula, e soggiungerò al fine quanti utili e beni si traggono dalla vita sobria.

Dico adunque che l'infermità di mala sorte, che in me avevano non solo dato grandissimi principj, ma fatto ancora non piccolo progresso, furono cagione ch'io lasciassi la crapula, alla quale io era molto dato; sicchè per cagion di lei e della mia mala complessione, che lo stomaco mio è freddissimo ed umidissimo, era caduto in diverse sorti d'infermità, cioè dolore di stomaco, e spesso di fianco, e principio di gotte, e peggio, con una febbricina quasi continua, ma soprattutto lo stomaco molto disconcio con una sete perpetua; della quale mala, anzi pessima

disposizione, niente altro mi restava da poter di me sperare, eccetto che finire per morte i travagli e le noje della mia vita; tanto lontana dal fine per natura, quanto vicina per disordinata ragion di vivere. Onde ritrovandomi io in così mali termini nel tempo della mia etade, che fu dai trentacinque insino ai quaranta anni, essendosi fatta ogni sperienza per risanarmi, e niuna cosa giovandomi, a me dissero i medici che ai miei mali non era se non una sola medicina, quando io mi volessi risolvere di usarla, e continuarla pazientemente. Questa era la vita sobria ed ordinata, la qual mi soggiunsero che riteneva grandissima virtù e forza, siccome ancora grandissima virtù e forza aveva l'altra, che è in tutto a questa contraria, dico la crapula e la vita disordinata, e che delle loro forze ne poteva io esser chiaro. Sì perchè per i disordini io era fatto infermo, ancora che non fossi ridotto a tali termini, che la vita ordinata, la qual opera al contrario della disordinata, non me ne potesse del tutto liberare; sì ancora perchè si vede in fatto che tal vita ed ordine conserva gli uomini di cattiva complessione e di età decrepita sani, mentre l'osservano; siccome la sua contraria ha forza di ammalare uno di perfetta complessione, e nella sua più fresca e forte etade, e ritenerlo per lunghissimo spazio di tempo in tale stato, e ciò per la ragione na-

turale, la qual vuole che da contrarie forme di vivere vengano a prodursi contrarie operazioni; imitando in questa ancora l'arte i progressi della natura, e potendo ess'arte correggere i vizj e mancamenti naturali. Il che si vede chiaramente nell'agricoltura ed altre cose somiglianti: aggiungendomi loro, che s'io allora non usava tal medicina, che fra pochi mesi ella non mi potria più giovare, e che in pochi altri me ne morirei.

Io, al quale mi dispiaceva assai il morire in così fresca etade, e che mi ritrovava tormentato dal male continuamente, avendo udite queste belle e naturali ragioni, restai persuaso che dall'ordine e dal disordine dovevano per necessità nascere i sopraddetti contrarj effetti, ed inanimato dalla speranza, deliberai, per non morire, ed uscir di tormenti, di darmi al viver regolatamente. Onde informato da loro del modo ch'io doveva tenere, intesi ch'io non aveva nè a mangiare, nè a bere se non dei cibi e del vino che si chiamano d'ammalato, e dell'uno e dell'altro in poca quantità. Questo, per dir il vero, mi avevano commesso ancora per innanzi, ma in quel tempo io, che voleva vivere a mio modo, ritrovandomi, come dir, sazio di tali cibi, non restava di contentarmi, e mangiava delle cose che mi piacevano: similmente sentendomi come arso per il male, non restava di bever vini che mi gustavano ed in gran quantità; e di ciò non

diceva cosa alcuna a' medici, siccome fanno tutti gl' infermi. Ma poich' io ebbi deliberato di essere continente e ragionevole, vedendo che non era difficil cosa, anzi era debito proprio dell' uomo, mi posi di tal maniera a questa sorta di vivere, che mai in cosa alcuna non disordinai, il che facendo, in pochi dì cominciai a conoscere che tale vita mi giovava assai; e seguendola, in meno d' un anno fui (e parrà forse incredibile ad alcuno) risanato di ogni mia infermità. Fatto adunque sano, mi posi a considerare la virtù dell' ordine, e dire fra me medesimo, che se l'ordine aveva avuto forza di vincere tanti mali, quanti erano stati i miei, avrebbe maggiormente forza di conservarmi nella sanità, e di aiutar la mia mala complessione, e di confortare il mio molto debile stomaco. Però mi posi diligentissimamente a volere conoscere i cibi che fossero a mio proposito, e prima deliberai di farne sperienza, se quelli che al gusto piacevano mi giovassero, oppure mi fossero di nocumento, per conoscere, se quel proverbio che io aveva già tenuto per vero, e che verissimo universalmente si crede che sia, anzi è il fondamento di tutti i sensuali che seguono i loro appetiti, era in fatto vero, che dice, che *quello che sa buono, nutrisce e giova.* Il che facendo, ritrovai ch' era falso; perchè a me il vino brusco e freddissimo sapeva buono, e così i mel-

loni, e, fra gli altri frutti, le insalate crude, i pesci, la carne di porco, le torte, le minestre di legumi, i mangiari di pasta, e simili altre vivande che mi dilettavano sommamente, e pur tutte mi nocevano: così avendo conosciuto che tal proverbio era falso, per falso l'ebbi. Onde fondato sopra la sperienza, lasciai la qualità di tali cibi e di tali vini, ed il bere freddo, ed elessi vino appropriato allo stomaco mio, bevendone quella quantità che conosceva che con facilità poteva smaltire. Il simile feci dei cibi, così nella loro qualità, come nella quantità ancora; avvezzandomi a fare che l'appetito mio non si saziasse mai di mangiare e di bere, ma tale si partisse da tavola, che potesse ancora mangiare e bere; seguendo in ciò quel detto, che dice, che *il non saziarsi di cibi è uno studio di sanità*. E così levandomi per queste cagioni dalla crapula e dai disordini, mi diedi alla vita sobria e regolata, la quale operò in me prima quello ch'io ho detto di sopra, cioè, che in meno d'un anno fui liberato da tutti i mali che avevano fatto così gran principio in me, anzi, come ho detto, tanto progresso, che erano fatti quasi incurabili. Operò ancora quest'altro buon effetto, che poi non mi ammalai più come soleva ogni anno mentre io seguitai l'altro modo di vivere, ch'era secondo il senso, ch'io non mi ammalassi di febbre molto strana, la qual mi condusse alcune volte insino a morte.

Da questo adunque ancora mi liberai, e ne divenni sanissimo, come sempre da quel tempo insino a quest' ora sono stato, e non per altra cagione, se non perchè non ho mai mancato dell'ordine. Il quale ha operato con la sua infinita virtù, che il cibo che ho sempre mangiato, ed il vino che ho bevuto, essendo tali quali si convengono alla mia complessione, ed in quantità quanto si conviene, come hanno lasciata la loro virtù al corpo, se ne sono usciti senza difficoltà, non avendo prima generato in me alcun cattivo umore. Ond'io, seguendo tal modo, sono stato sempre, e mi ritrovo ora, come ho già detto (Dio grazia) sanissimo. Vero è, che oltre li due sopraddetti ordini, ch'io ho sempre tenuti nel mangiare e nel bere, che sono importantissimi, cioè di non mangiare se non quanto digerisce il mio stomaco con facilità, e se non di cose che sono a mio proposito; ancora io mi sono guardato dal patire e freddo e caldo, e dalla soverchia fatica, e di non impedir i miei sonni ordinarj, e dall'eccessivo uso del matrimonio, e da non stanziare in mal aere, e da non patire dal vento, nè dal sole, che questi ancora sono gran disordini. Avvegnachè da loro non sia molta difficoltà guardarsi, potendo più nell'uomo ragionevole il desiderio della vita e della sanità, che la contentezza di far quello che sommamente gli nuoce. Mi sono anche guar-

dato quanto ho potuto da quelli dai quali non ci possiamo così facilmente riparare: questi sono la malinconia, e l'odio, e le altre perturbazioni dell'animo, i quali pare che abbiano grandissimo potere ne' corpi nostri: non mi sono però potuto guardare tanto dall'una e dall'altra sorte di questi disordini ch'io non sia incorso alcune volte in molti di loro, per non dir ora in tutti: il che mi ha giovato in questo, ho conosciuto con la sperienza, che non hanno per il vero molta forza, nè possono far molto danno ai corpi regolati dai due ordini sopraddetti della bocca. Tal che posso dire con verità, che chi osserva quei due principali, può poco patire dagli altri disordini. La qual fede però, prima di me fece Galeno, che fu così gran medico; il quale afferma, che tutti gli altri disordini poco gli nuocevano, perchè si guardava da quelli due della bocca; e però che per cagione degli altri mali mai non ebbe male, se non per un giorno solo; e così è veramente, come dice; ed io ne posso rendere vivo testimonio, e molti altri ancora che mi conoscono, e sanno come molte fiate ho patito e freddo e caldo, e fatto pure degli altri simili disordini, e mi hanno similmente veduto (per diversi accidenti che in più volte mi sono occorsi) travagliato dell'animo; niente di meno sanno, che poco mi hanno nocciuto, come ancora sanno che a molti che non erano di vita

sobria e regolata hanno nocciuto assai. Fra i quali fu un mio fratello, ed altri di casa mia, i quali fidandosi nella loro buona complessione, non la facevano; il che fu loro di gravissimi danni cagione. Perchè in loro ebbero grandissima forza gli accidenti dell'animo; e tanto fu il dolore e la malinconia che si posero, avendo veduto che mi erano state mosse alcune liti di somma importanza da uomini potenti e grandi, che dubitando eglino ch'io non le perdessi, furono presi dall'umor malinconico, del quale sempre i corpi di vita non regolata sono pieni; e questo si alterò di maniera, e tanto crebbe, che gli fece morire innanzi tempo; ed io non ebbi male alcuno, perchè in me tale umore non era di soverchio, anzi facendomi animo da me medesimo, mi forzava di credere che Iddio, per farmi conoscere e forte e valoroso, m'avesse fatto muovere queste liti, e che io le vincerei con mio utile ed onore, siccome avvenne, perchè alla fine ne riportai la vittoria, con molta mia gloria ed utilità. Per il che sentii nell'animo consolazione grandissima, la quale però non ebbe alcun potere di nuocermi. Così si vede che nè malinconia, nè altro affetto possono far nocumento ai corpi di vita ordinata e sobria. Ma più dirò, che i medesimi mali non hanno potere di fare a tali corpi se non poco male, nè dar loro se non poco dolore; e che questo sia la verità, io ne

ho fatta l'esperienza nella mia età di settant'anni; chè mi occorse, come suole avvenire, essendo in cocchio, e andando in fretta, che per caso fortuito il cocchio si rovesciò, e rovesciato, fu tirato da' cavalli un buon tratto di mano prima che si potessero fermare. Onde io, essendovi dentro, per li sinistri e percosse ricevute, mi trovai offeso molto il capo e tutto il resto del corpo, e di più sinistrato d'una gamba ed un braccio. Condotto a casa, i miei mandarono subito per i medici, i quali venuti, e vedendomi così battuto e mal condizionato, ed in tale età, conchiusero, che per questa disgrazia io morirei fra tre giorni; oppure che mi si potevano far due rimedi, l'uno era trarmi il sangue, l'altro darmi una medicina per evacuarmi, ed ovviare che gli umori non potessero tanto alterarsi, quali pensavano che d'ora in ora fossero per mettersi in un estremo moto e causarmi una grandissima febbre. Io, all'incontro, che sapeva che la vita mia ordinata, tenuta da me già tanti anni, aveva così bene uniti, adequati e disposti i miei umori che non potrebbero per questo mettersi in tanto moto, non volsi essere salassato, ne pigliar altra medicina; solo mi feci drizzare la gamba e il braccio, e mi lasciai ungere di certi loro olj, che dicevano di essere a proposito. Così senza usare altra sorta di rimedio, come io m'aveva pensato, me ne guarii, non

avendo avuto altro male, nè alcuna alterazione; cosa che parve ai medici miracolosa. Onde si deve conchiudere, che chi tiene vita regolata e sobria, e non disordinata nel vivere, poco male può avere per gli altri disordini e casi fortuiti. Ma ben conchiudo, massime per la sperienza fatta da me nuovamente, che quelli del vivere sono disordini mortali. E già quattro anni passati me ne certificai, che fui indotto dal consiglio dei medici, e dai ricordi degli amici e dai conforti dei miei medesimi, a farne uno, troppo più in vero importante di quello che, come poi si vide, si conveniva. E questo fu l'accrescere la quantità del cibo ch'io mangiava ordinariamente; il quale crescimento mi ridusse in una infermità mortalissima; la qual cosa, perchè viene a proposito in questo luogo, e potrebbe giovare ad alcuno, sono contento di narrare.

Dico adunque che i miei più cari parenti ed amici, i quali molto mi amano e mi hanno caro, mossi da bello e buono amore, vedendo ch'io mangiava assai poco, mi dissero insieme con i medici, che quel cibo ch'io prendeva non poteva esser bastante a sostentar una età vecchia e cadente, come era la mia; alla quale faceva bisogno ormai, non solo conservare, ma di accrescere ancora forza e vigore. Il che non si potendo fare se non col cibo, però ch'era al tutto necessario ch'io mangiassi un poco più copio-

samente. Io, dall'altra parte, adduceva in mezzo le mie ragioni, cioè che la natura si contenta di poco, e che con questo poco io mi aveva conservato tanti anni; e che a me questo uso mi si era convertito in natura, e che era cosa più ragionevole, crescendo gli anni, e mancando la prosperità, ch'io andassi scemando, non che accrescendo la quantità del cibo; poichè ancora la virtù dello stomaco di ragione si andava facendo ognora più impotente: onde io non vedeva ragione alcuna che mi dovesse indurre a tale accrescimento, e, per fortificare le mie ragioni, allegava que' due proverbi naturali e verissimi: l'uno è, che *chi vuol mangiare assai, bisogna che mangi poco*, che questo si dice non per altra cagione, se non perchè il poco mangiare fa vivere assai, e vivendo assai, si viene a mangiare molto. L'altro, *che giova più quel cibo che si resta di mangiare, quando si ha ben mangiato, che non giova quello che già si ha mangiato:* ma nè questi proverbi, nè ragione alcuna ch'io dicessi loro, mi giovò, che più arditamente ognor mi molestavano; onde io per non parer ostinato, e più medico di essi medici, e soprattutto per compiacere a' miei, che questo molto desideravano, giudicando essi che tale aumento avesse a conservare la virtù, mi contentai di accrescere il cibo, ma in due once sole di più. Che siccome prima, tra pane, un rosso d'uovo,

carne e minestra, mangiava tanto, che in tutto pesasse dodici once alla sottile, così poi lo crescei a quattordici once; e siccome prima beveva quattordici once di vino, così poi crescei alle sedici. Questo accrescimento e questo disordine, in capo di dieci giorni cominciò in me talmente ad operare, che venni, di allegro ch'io era, malinconico e collerico, sicchè ogni cosa mi dava fastidio, ed era sempre di strana voglia che non sapeva nè che mi fare nè che mi dire: in capo poi di dodici giorni, mi assalì una grandissima doglia di fianco, la qual mi durò ventidue ore, e mi sopraggiunse una febbre terribile che mi durò trentacinque giorni ed altrettante notti, senza mai lasciarmi; ancorchè passati li quindici si facesse, per dire il vero, sempre minore; ma con tutto ciò non ho potuto in questo tempo dormire neppure un mezzo quarto d'ora; onde da tutti fui giudicato per morto; eppure io me ne liberai (grazie Dio) col mio ordine solo, benchè fossi nell' età di settantott'anni, e nella più fredda stagione di tutto l'anno, che fu freddissimo, e d'un corpo tanto macilente, quanto sia possibile; e sono certissimo che altro non mi liberò dalla morte, se non il grande ordine tenuto da me già tanti anni; ne' quali mai non ebbi male, se non alcuna poca indisposizione di uno, ovvero due giorni, perchè l'ordine ch' io dico di tanti anni non aveva lasciato ge-

nerare in me umori soverchi e maligni, nè generati, invecchiarsi in tale tristizia e malignità, siccome avviene nei corpi vecchi di quelli che vivono senza regola. Però non si ritrovando nei miei umori alcuna vecchia malignitade, che è quella che ammazza gli uomini, ma solamente quella nuova, introdotta per il nuovo disordine, non ebbe forza il male, ancorchè gravissimo, di ammazzarmi.

Questo, e non altro, fu la cagione della mia vita, onde si può conoscere quanta è la forza e la virtù dell'ordine, e quanta è quella del disordine, che in sì pochi giorni mi causò una così terribile infermità, siccome la vita sobria ed ordinata mi aveva tenuto tanti anni sano. E parmi una gran ragione, che se il mondo si conserva con ordine, e la vita nostra non è altro, quanto al corpo, che armonia ed ordine di quattro elementi, che con l'ordine medesimo debba conservarsi e mantenersi questa nostra vita, e pel contrario, guastarsi per malattia, o per morte corrompersi, operando in contrario. L'ordine insegna le discipline più facilmente; l'ordine rende l'esercito vittorioso, e finalmente l'ordine mantiene le città, le famiglie ed i regni istessi. Laonde mi risolvo, che altro non sia il vivere ordinato, che certissima ragione e fondamento di viver sano e lungamente: tal che bisogna dire ch'ella sia la sola e vera medicina; e chi

ben considera, bisogna che dica che così è. Però quando il medico va a visitare l'ammalato, ricorda questa per prima medicina, e commette che viva con ordine; così quando piglia licenza, perchè l'infermo sia risanato, gli commette che, volendo star sano, tenga vita ordinata. E non è dubbio, che se colui tenesse tal vita, non si potrebbe più ammalare, perchè lei leva tutte le cause del male, e così non avrebbe più bisogno nè di medici nè di medicine; anzi ponendo mente a ciò che si deve, si farebbe medico da per sè, e perfettissimo. Che in vero *l'uomo non può esser medico perfetto d'altri, fuor che di sè solo*, e la cagione è questa, perchè può ben ciascuno con diverse sperienze conoscere la complessione sua perfettamente, e le sue proprietà più occulte, e qual vino e qual cibo faccia per il suo stomaco. Non si può già tali cose conoscere veramente di un altro, che a gran fatica si possono in sè, e per sè medesimo conoscere che vi bisogna del tempo assai a conoscerle e farne diverse sperienze, le quali sono più che necessarie, perchè più diversità di nature e di stomachi si ritrovano negli uomini che non sono diverse l'effigie loro. E chi crederebbe che il vino vecchio, passato che ha l'anno, nuocesse al mio stomaco, e li giovasse il nuovo? e che il pepe che è riputato spezie calda, non faccia in me operazione calda, sicchè più si senta dal cinna-

momo riscaldato e confortato? Qual medico mi avrebbe avvertito di queste due mie proprietà occulte, se io con la lunga osservanza, appena le ho potute avvertire, e ritrovare? Però non può alcuno esser perfetto medico d'un altro. Non avendo dunque l'uomo miglior medico di sè stesso, nè miglior medicina della vita ordinata, questa si deve abbracciare. Non nego però che nella cognizione e curazione delle malattie, nelle quali cadono spesso quelli che non tengono vita ordinata che non ci faccia bisogno del medico, e quello non dobbiamo aver caro. Che se gran conforto ti rende un amico, che semplicemente ti viene a visitare nell'infermità, senza far altro che dolersi del tuo male, e confortarti a sperar bene, quanto maggiormente ti deve esser carissimo il medico, che è un amico che viene a vederti per cagion di giovarti, e che ti promette la salute? Ma nel conservarsi sano, crederò che si debbe abbracciare per medico questa vita regolata; la quale, come si vede, è medicina naturale e propria nostra, perchè conserva l'uomo, ancorchè sia di mala complessione, sano, e lo fa vivere prosperoso insino alli cento e più anni, e non lo lascia finire con male nè con alterazione d'umori, ma per pura risoluzione del suo umido radicale, che è ridotto al fine; il che tutto anche hanno affermato molti sapienti poter far l'oro potabile, e lo elisir, da molti ricercato, da pochi trovato.

Ma diciamo pur il vero, gli uomini per il più sono molto sensuali e incontinenti, e vorrebbono saziare i loro appetiti, e far sempre infiniti disordini. Onde vedendo che non possono fuggire che la crapula ogni tratto non gli tratti di mala maniera, in sua scusa dicono che meglio è viver dieci anni meno, e contentarsi; e non considerano di che importanza sieno all' uomo dieci anni più di vita, e di vita sana e nell' età matura; la quale fa conoscere gli uomini per quello che sono e sanno, e vagliono in ogni sorta di virtù. La qual non può aver perfezione, se non in tale etade. Che per non dire ora di molte altre, dirò solo delle lettere, e delle scienze, nelle quali la maggior parte de' belli e più celebrati libri che abbiamo, sono stati dai loro autori composti in questa età, e nelli dieci anni, che questi vanno dicendo di non apprezzare, per soddisfare ai loro appetiti. Come si sia non ho io voluto far così, anzi ho voluto vivere questi dieci anni: e se così non avessi fatto, non avrei scritti i Trattati che, per esser vivo e sano, da dieci anni in qua ho pur scritti, e so che gioveranno.

Oltre a ciò i sopraddetti sensuali dicono che la vita ordinata è vita che non si può fare: a questo si risponde: Galeno, che fu sì gran medico, la fece, e la elesse per la miglior medicina; la fece Platone, Marco Tullio, Isocrate e

tanti grand'uomini dei tempi passati, i quali per non tediare alcuno, non nominerò; ed alla nostra etade abbiamo veduto papa Paolo Farnese farla, ed il cardinal Bembo; e però vivere sì lungamente, e li nostri due duchi Lando e Donato. Molti altri di più bassa condizione, e di quei che abitano non solo le città, ma il contado ancora, che in ogni luogo si ritrova a chi pur giova di seguitarla. Adunque avendola già fatta, e tuttavia fecendo molti, non è vita che non potesse essere fatta da ciascuno, tanto più quanto non vi si ricercano gran cose da fare, anzi non è altro, che un cominciar a farla, come afferma il sopraddetto Cicerone e tutti quelli che la fanno. E perchè Platone, sebbene egli visse regolatamente, dice però, che un uomo di Repubblica non può così fare, bisognando a questo tale patire e caldo e freddo e fatiche di diverse sorti, ed altre cose che sono tutte fuori della vita ordinata, e sono disordini. Rispondo che, come di sopra ho detto, questi non sono de'disordini, che importano, e che infermino, e faccino morir gli uomini, quando colui che gli fa, faccia vita sobria, e non disordini ne'due della bocca, de'quali l'uomo di Repubblica si può molto ben guardare; anzi è necessario che se ne guardi. Perchè, così facendo, può essere sicuro, ovvero di non incorrere in quei mali, nei quali facil cosa sarebbe che cadesse, fa-

cendo di quei disordini che è astretto a fare, ovvero, pur incorrendovi, facilmente e più presto liberarsene.

Mi si potrebbe qui dire, come dicono alcuni, che chi fa vita regolata, avendo sempre, essendo sano, mangiato cibi da ammalato, ed in poca quantità, non ha poi di che sovvenirsi nelle infermità. A questo io direi prima che la natura che desidera di conservar l'uomo più lungo tempo che può, ci insegna come ci dobbiamo governare nelle infermità, perchè leva di subito agl' infermi l'appetito, acciocchè non mangino se non poco; perchè essa di poco (come è già detto) si contenta. E però l'ammalato, sia stato insino a quell'ora o di vita ordinata o disordinata, non bisogna che mangi se non de' cibi che sono a proposito della sua infermità, e di questi ancora in assai meno quantità di quello che era solito di fare mentre che era sano, perchè se mangiasse in tanta quantità soleva, se ne morirebbe, se in più, tanto più tosto che, ritrovandosi allora la natura aggravata dal male, la viene ad aggravare ancora più, dandole maggior quantità di cibo di quello che per allora può sopportare: e questo crederei che fosse per sovvenire l'infermo abbastanza.

Ma, oltre a ciò, si può rispondere ad alcuni, e meglio, che chi è di vita regolata, non si può ammalare, anzi rare volte, e per sì poco tempo

si ritrova indisposto, perchè col vivere regolatamente leva tutte le cause del male, e levate tutte le cause, viene a levar l'effetto; sicchè chi seguita l'ordine di vivere non ha da dubitare di male, non avendo da dubitare dell'effetto chi è sicuro della causa.

Essendo così adunque, che la vita ordinata è tanto utile, e tanto virtuosa, e così bella, e così santa, deve da ognuno essere seguita ed abbracciata, e tanto più che non è contraria al vivere d'alcuna sorta d'uomini, ed è facile da fare. Che qui non s'obbliga alcuno, che, facendola, mangi sì poco come fo io, o che non mangi frutti, pesci, e l'altre cose che non mangio io, ch'io mangio poco, perchè quel tanto è abbastanza al mio picciolo e debole stomaco; e i frutti ed i pesci, e gli altri sì fatti cibi mi nuociono, onde gli lascio. Quelli, a chi giovano, ne possono, anzi ne debbono mangiare, che a loro tali cose non sono vietate. Ben e a loro e a ciascun altro è vietato il mangiare tanta quantità di qualsivoglia cibo, che sia a loro proposito, quanta non possa esser digerita dal suo stomaco con facilità, e così del bevere. Però a chi niuna cosa nuocesse, questo tale non saria sottoposto se non alla regola della quantità, non a quella della qualità de'cibi, che sarebbe cosa facilissima fare.

Nè voglio che alcuno mi dica qui che si trovano di quelli che disordinatissimamente vi-

vendo, pervengono sani e gagliardi a quegli ultimi termini della vita, a' quali giungono gli uomini più sobrj. Imperciocchè questa ragione, essendo fondata sopra una cosa incerta, pericolosa, e che rarissime volte avviene, e che venendo ci pare piuttosto miracolosa che naturale, non ci deve persuadere a viver disordinati per questo, essendo che a questi tali troppo fu liberale la natura; il che pochissimi debbono sperare di conseguire. Ma chi non vuole avere queste osservazioni, confidandosi nella gioventù, ovvero nella sua forte complessione e perfetto stomaco, perde assai, ed ogni giorno è sottoposto al male ed alla morte. Però dico che è più sicuro di vivere un vecchio, ancorchè di trista complessione, che tenghi vita regolata e sobria, che non è un giovane di perfetta che viva disordinatamente. Non è dubbio però che chi è di buona natura, si può conservare con l'ordine più anni che non può uno di trista, e che Iddio e la natura possono operare, sì che un uomo nasca di così perfetta complessione che possa vivere sano senza tanta regola di vita, e molti anni, e morire poi vecchissimo e per pura risoluzione. Come in Venezia è avvenuto al procuratore Tommaso Contarini, ed in Padova al cavaliere Antonio Capo di Vacca. Ma di simili in centomila che nascono non se ne ritrova uno. Che volendo gli altri vivere lungamente

sani, e morire senza noja e fastidio, per risoluzione, bisogna che vivano regolatamente, che così non altrimenti possono godere dei frutti di tal vita, quali sono quasi infiniti, e ciascuno di loro infinitamente da apprezzare. Perchè siccome ella tiene gli umori purgati e benigni nel corpo, così non lascia ascendere fumi dallo stomaco al capo; talchè il cervello di colui che vive a questo modo, è sempre bene purgato, e sta sempre bene in cervello: onde egli poi da queste basse e vili ascende all' alte e belle considerazioni delle cose divine, con estremo suo sollazzo e contento. Perchè così considera, conosce ed intende quello che non avrebbe considerato, nè conosciuto, nè inteso giammai, cioè quanta sia la sua potenza, sapienza e bontade. Discende poi alla natura, e la conosce per figliuola di esso Dio; e vede e tocca con mano quello che nè in altra età, nè con meno purgato cervello avrebbe mai veduto o toccato. Discerne allora veramente la bruttezza del vizio, nel quale cade colui che non sa raffrenare le perturbazioni umane, ed i tre importuni desiderj, che pajono nati tutti tre insieme con noi, per tenerci sempre molestati ed inquietati. Questi sono il desiderio della concupiscenza, degli onori e della roba, quali sogliono crescer nei vecchi che non sono di vita regolata. Perchè quando passarono per l' età virile, non lasciarono nè il senso, nè l' appetito,

come dovevano, pigliando in luogo di quelli la continenza e la ragione; virtù che non furono lasciate da quello della vita ordinata, quando vi passò. Il quale conoscendo tali passioni e tali desiderj essere fuori di ragione, essendosi dato del tutto a lei si liberò da quelli e dagli altri vizi insieme; ed in luogo loro s' accostò alle virtù ed alle buone opere; e con questo mezzo di reo uomo ch' era, si fece di buona ed onesta vita. Onde poi quando si vide ridotto per la lunga età alla risoluzione ed al fine, sapendo che già per singolar beneficio di Dio lasciò il vizio, sicchè dopo non è stato malvagio uomo, sperando pur per i meriti di Gesù Cristo nostro Redentore, morire in sua grazia, non si attrista della morte, sapendo che dee morire; massimamente quando, carico d'onore, e sazio di vita, si vede giunto a quella etade, alla quale, di molte migliaja d'uomini che nascano, vivendo altrimenti, appena uno giunge. E tanto maggiormente non si attrista, quanto che quella non li sopraggiunge impetuosamente alla sprovvista con acerba e nojosa alterazione d'umori, di dolori e di febbre, ma con somma quiete e benignità; perchè in lui tal fine non si causa se non per lo mancamento dell' umido radicale, il quale a guisa di lucerna se ne va mancando a poco a poco; onde egli passa dolcemente senza male, da questa vita terrena e mortale alla celestiale

ed eterna. O santa, e veramente felice vita ordinata, e che per santa e felice dagli uomini deve essere tenuta; siccome l'altra, che a te è tanto contraria, è rea ed infelice; come apertamente dagli effetti dell' una e dell' altra si può vedere. Ancorchè dalla voce sola e dal tuo bel nome ti dovrebbono gli uomini conoscere, che pur bel nome e bella voce è a dire *vita ordinata* e *sobrietà*, come all'incontro brutta cosa è dire *vita disordinata* e *crapula;* anzi tra questi vocaboli par quella differenza istessa che è tra il dire Angiolo e Diavolo. Ma sin qui sieno dette le cause per le quali mi levai dalla crapula, e diedi del tutto alla vita sobria, ed il modo che tenni in ciò fare, e quello che me n'avvenne: e finalmente i comodi e i beni ch'ella porta a chi la segue.

Ora perchè alcuni uomini sensuali e non ragionevoli dicono che non è bene vivere lungamente, e che come passa l'età di 65 anni, non si può chiamar vita viva, ma vita morta; perchè molto s'ingannano, come dimostrerò, (essendo il desiderio mio, che tutti cerchino di pervenire alla mia età, perchè godino ancora essi della più bella che si possa vivere), voglio in questo luogo narrare quali sieno ora i miei passatempi, ed il gusto ch'io prendo in questa mia etade della vita; per far viva fede ad ognuno di quello che medesimamente faranno

tutti quelli che mi conoscono, cioè, che la vita che ora io vivo è vita vivissima, e non morta; e tale che da molti è tenuta felice, per questa felicità che si può avere in questo mondo.

E questa fede faranno prima perchè vedono, e non senza grandissima loro ammirazione, la mia prosperità, e come monto da me a cavallo senza vantaggio alcuno, e come ascendo non una scala sola, ma tutto un colle a piè gagliardamente; poi come io sono allegro, piacevole e contento, e libero dalle perturbazioni dell'animo, o da ogni nojoso pensiero. In vece de'quali stanziano nel mio cuore sempre gioja e pace, sì che indi mai non si dispartono. Oltre a ciò, sanno come passo il mio tempo, sicchè non mi rincresce la vita, perchè io non abbia da passarla a tutte l'ore con mio sommo diletto e piacere: che mi ritrovo aver bene spesso comodità di ragionar con molti onorati Gentiluomini, e grandi d'intelletto, e di costumi e di lettere, ed eccellenti in alcun'altra virtù. E quando la loro conversazione mi manca, mi do a leggere alcun bel libro; quando ho letto abbastanza scrivo, cercando in questo, ed in ciascun altro modo che io posso, giovare altrui, quanto le mie forze me lo concedono. E tutte queste cose io fo con mia grandissima comodità, ed ai loro tempi, e nelle mie stanze; le quali, oltre che sono nella più bella parte di questa nobile e dotta città di Pa-

dova, sono ancora veramente belle e lodevoli, e di quelle che più non sono state fatte alla nostra etade, con una parte delle quali mi difendo dal gran caldo, con l'altra dal freddo; perchè io l'ho fabbricate con ragion d'architettura, la quale c'insegna come s'abbia ciò a fare; e godo, oltre a ciò, insieme con queste li miei diversi giardini, con l'acque correnti che loro corrono a canto, nei quali trovo sempre da far qualche cosa che mi diletta.

Ho ancora, oltre a questo, un altro modo di sollazzarmi, ch'io vo l'aprile e maggio, e così il settembre e l'ottobre, per alquanti giorni a godere un mio colle, che è in questi monti Euganei, e nel più bel sito di quelli che ha le sue fontane e giardini, e soprattutto comoda e bella stanza, nel qual luogo mi trovo ancora alcune fiate a qualche caccia conveniente alla mia etade, comoda e piacevole. Godo poi altrettanti giorni la mia Villa di Piano, la quale è bellissima, sì perchè è piena di belle strade, le quali concorrono tutte in una bella piazza, in mezzo alla quale è la sua Chiesa secondo la condizione del luogo, onorata assai; sì ancora perchè è divisa da una larga e corrente parte del fiume Brenta; dall'una e dall'altra parte del quale vi è grande spazio di paese, tutto di campi fertili e ben coltivati; e si ritrova ora, Dio grazia, molto bene abitata che prima non era così, anzi tutto il contrario,

perchè era paludosa e di mal aere, e stanza più presto da biscie che da uomini. Ma avendole io levate l'acque, l'aere si fece buono, e le genti vi vennero ad abitare, e le anime cominciarono a moltiplicare assai, e si ridusse il luogo alla perfezione che si vede oggidì: a tale ch'io posso dire con verità che ho dato in questo luogo a Dio altare e tempio, ed anime per adorarlo, cose tutte che mi danno infinito piacere, sollazzo e contento ognora che le ritorno a vedere e godere. A questi medesimi tempi vado ancora ogni anno a rivedere alcuna di queste città circonvicine, e godendo li miei amici che in esse si ritrovano, piglio piacere, essendo e ragionando con essi, e per loro mezzo con gli altri che vi sono, uomini di bell'intelletto: con architetti, pittori, scultori, musici ed agricoltori, che di questi uomini per certo questa nostra etade è copiosa assai.

Veggio le opere loro fatte nuovamente, riveggio le fatte per l'addietro, e sempre imparo cose che mi è grato il saperle. Vedo i palazzi, i giardini, le anticaglie, e con queste le piazze, le chiese, le fortezze, non lasciando addietro cose onde si possa prendere piacere ed imparare.

Ma soprattutto godo nel viaggio andando e ritornando, ove considero la bellezza de' siti e de'paesi, per li quali vo passando. Altri in piano, altri in colle vicini a fiumi, o fontane, con molte

belle abitazioni e giardini d'intorno: nè questi miei sollazzi e piaceri mi sono men dolci e cari, perchè io non veda ben lume o non oda ciò che mi vien detto facilmente, o perchè altro mio senso non sia perfetto, che sono tutti (Dio grazia) perfettissimi, e specialmente il gusto, che più gusto ora quel semplice cibo ch' io mangio, ovunque io mi trovi, che non faceva già quelli tanto delicati al tempo della mia vita disordinata. Nè il mutar letto mi dà noia alcuna, ch'io dormo in ogni luogo benissimo, e quietamente, senza sentir disturbo di cosa alcuna, sicchè nel sonno i sogni mi sieno belli e piacevoli.

E con grande mio piacere e contento veggio riuscir l'impresa tanto importante a questo Stato, di ridurne, dico, tanti luoghi incolti a coltura, quanti ce ne sono, e già da esso principiata per mio ricordo. La qual cosa io non pensava di veder in vita mia; sapendo io che le imprese di grande importanza, sono tardi principiate dalle Repubbliche: pur io l'ho veduta, e fui ancora in persona con gli eletti a quest' ufficio, due mesi continui nel tempo del maggior caldo della state, in questi luoghi paludosi, nè mai sentii noia alcuna, nè per fatica, o per altro incomodo ch' io ne avessi: tanto di potere ha la vita ordinata, la quale in ogni luogo sempre mi accompagna!

Oltre a ciò, sono in viva e certa speranza di

vedere principiata e finita un'altra non meno importante impresa, che è pur quella della conservazione del nostro Estuario, ovver Laguna, estrema e maravigliosa fortezza della mia cara patria. La quale conservazione (e sia detto questo non per compiacer a me stesso, ma alla sola e pura verità) è stata da me ricordata, e con viva voce, e con le vigilie de' miei scritti più volte a questa Repubblica. Alla quale, siccome sono per natura tenuto di tutto quello, onde comodo, e beneficio le posso apportare, così estremamente desidero ogni sua lunga felicità e conservazione. Questi sono i veri ed importanti miei sollazzi. Queste sono le ricreazioni e i diporti della mia vecchiezza; quale di tanto è più da apprezzare dell'altrui gioventù, o vecchiezza, quanto ch'ella sanata, per Dio grazia, delle perturbazioni dell'animo, ed infermità del corpo, non prova alcuno di quei contrarj, i quali miseramente tormentano infiniti giovani, ed altrettanti languidi vecchi, e del tutto spossati. E se alle cose grandi ed importanti è lecito comparar le minori, o, per dir meglio, quelle che si sogliono riputar da scherzo, dirò anco tal essere il frutto di questa vita sobria, in me, che in questa mia età d'anni 83 ho potuto comporre una piacevolissima commedia, tutta piena di onesti risi e piacevoli motti. La qual maniera di poema, ordinariamente suol essere frutto e parto

dell'età giovanile; siccome la tragedia suol essere effetto della vecchiezza; essendo quella così per la sua vaghezza e giocondità proporzionata alla gioventù, come questa per la sua malinconia alla vecchiezza. Ora, se fu lodato quel buon vecchio, Greco di nazione e poeta (1), per avere nell'età di 73 anni scritto una tragedia, e per ciò riputato sano e gagliardo, con tutto che la tragedia sia poema mesto e malinconico; perchè debbo essere tenuto io men fortunato e sano di lui, avendo in età d'anni dieci più di lui, composto una commedia, la qual è composizione allegra e piacevole, come ciascuno sa. Certamente, se io non sono iniquo giudice di me stesso, credere voglio che io sia ora e più sano e più giocondo che non fu egli con dieci anni manco sopra la sua vita. E perchè niuna consolazione manchi alla copia degli anni miei, per render l'età mia meno rincrescevole, o meno scarsi i miei contenti, veggio con questo quasi una specie d'immortalità nella successione dei miei posteri. Perchè ritrovo poi, come ritorno a casa, non uno o due, ma undici miei nipoti, il maggior de' quali è di diciotto anni, il minore di due, tutti figliuoli d'un padre e madre, tutti sanissimi; e per quanto ora si può vedere, molto atti e dediti alle lettere ed ai buoni costumi,

(1) Sofocle.

de' quali alcuno dei minori sempre godo come uno mio buffoncello; e veramente che i putti dall'età di tre anni infino a quella dei cinque sono naturali buffoni; gli altri di maggior età tengo a un certo modo miei compagni, e perchè hanno dalla natura perfette voci, gli godo ancora, vedendoli e cantare e suonare con diversi instrumenti; anzi io medesimo canto perchè ho miglior voce, e più chiara, e più sonora ch'io avessi giammai.

Questi sono i sollazzi della mia etade. Onde si vede che la vita ch'io vivo è viva, e non morta, come dicono quelli che poco sanno. Ai quali, acciò sia chiaro quanto io stimi gli altrui modi di vivere, dico in verità ch'io non cambierei la mia vita, nè la mia etade con alcun giovine sensuale, ancorchè fosse di buonissima complessione; sapendo io che questo tale è sottoposto ogni giorno, anzi ogni ora a mille sorti (come io ho detto) d'infermitadi e di morte; che questo si vede in fatto sì chiaramente che non ha bisogno di prova alcuna; che mi ricordo anch'io molto bene di quello che faceva quand'io era tale. So quanto quella età suole essere inconsiderata, e quanto i giovani ajutati dal calor intrinseco, sieno animosi, e confidenti di sè medesimi nelle loro operazioni, e sperino bene di ogni cosa, sì per la poca sperienza che hanno delle cose passate, come per la caparra che par

loro avere in mano di viver assai per l'avvenire. Onde si espongono audacemente ad ogni sorte di pericolo; e scacciata la ragione, e dato in mano il governo di sè stessi alla concupiscenza, cercano di soddisfare ad ogni loro appetito, non vedendo i miseri che procacciano quello che non vorrebbono avere, cioè l'infermità, come ho detto più volte, e la morte. Dei quali due mali, l'uno è grave, e molesta cosa a soffrire, l'altro del tutto insopportabile e spaventoso: insopportabile a ciascuno che si sia dato in preda al senso, ed ai giovani specialmente, a' quali pare con troppo lor danno morire innanzi tempo; spaventoso a quelli che pensano agli errori de' quali è piena questa nostra vita mortale, e della vendetta che suole pigliare la giustizia di Dio nella eterna pena dei peccatori. All'incontro io in questa mia età, Dio sempre grazia, mi ritrovo libero dall'uno e l'altro di questi travagli: dall'uno, perchè io son certo e sicuro che non posso ammalarmi, avendo levate le cagioni del male con la mia santa medicina; dall'altro, che è quello della morte, perchè dall'uso ormai di tanti anni, ho imparato a dar luogo alla ragione: onde non solo mi pare brutta cosa temer quello che non si può fuggire, ma spero ancora quando ch'io sia giunto a quel passo, di sentire anch'io alcuna consolazione della grazia di Gesù Cristo.

Oltre che sebbene io so che debbo come gli altri giungere al fine, questo fine però è ancora da me tanto lontano ch' io nol posso discernere, perch' io so di non morire se non per pura risoluzione, avendo già con la regolata forma del vivere mio serrate alla morte tutte le altre vie, ed impediti i passi agli umori del mio corpo, di non farmi altra guerra che quella che mi fanno gli elementi venuti insieme alla mia generazione. Che io non sono sì sciocco che io non conosca, essendo generato, che mi convien morire. Ma bella e desiderabil morte è quella che ci dà la natura per via di risoluzione. Sì perchè la natura avendo ella fatto il legame della vita, trova più facilmente la via di scioglierlo, ed indugia più tardi che non fa la violenza delle infermità: questa è quella morte che, senza fare il poeta, si può chiamare morte, non già vita; che non può essere altrimenti. Questa non viene se non dopo lo spazio d'una lunghissima età, e per forza d'una grandissima debolezza, perchè a poco a poco, e con gran tempo, si riducono gli uomini in termini che non possono più camminare, ed appena ragionare, diventando e ciechi e sordi, e curvi e pieni d'ogni altro male: ancor io, per Dio grazia, posso essere certo di essere molto lontano da tal fine; anzi ho a credere che l'anima mia, che ha così buona stanza nel mio corpo, non vi ritrovando altro che pace,

amore e concordia, non solo tra i suoi umori, ma ancora tra il senso e la ragione, gode, e se ne sta contentissima. Sicchè ragionevol cosa è che vi bisogni gran tempo e forza d'anni a farnela uscire. Onde è per certo da conchiudere, ch'io debba vivere molti anni sano e prosperoso; godendo questo bel mondo che è bello a chi se lo sa far bello, come ho saputo fare io; e sperando di poter fare il simile, per grazia di Dio, nell'altro ancora, e tutto per il mezzo della virtù e santa vita regolata, alla quale mi posi, facendomi amico della ragione e nemico del senso e dell'appetito, cosa che facilmente può far ognuno che voglia vivere come ad uomo si conviene. Ora se questa vita sobria è così felice, se il suo nome è così vago e dilettevole, la sua possessione così ferma e certa, altro ufficio non mi resta, eccetto che pregare (poichè con oratoria persuasione non posso conseguire il desiderio mio) ciascun uomo d'animo gentile e di razional discorso dotato, ad abbracciare questo ricchissimo tesoro della vita. Il quale siccome avanza tutte le altre ricchezze e beni di questo mondo (apportandoci la vita lunga e sana) così merita da tutti essere amato, ricercato e conservato sempre.

Questa è quella divina sobrietà grata a Dio, amica alla natura, figliuola della ragione, sorella delle virtù, compagna del vivere temperato, mo-

desta, gentile, di poco contenta, regolata e distinta nelle sue operazioni. Da lei, come da radice, nasce la vita, la sanità, l'allegria, l'industria, gli studj e tutte quelle azioni che sono degne d'ogni animo ben creato e composto. A lei favoriscono le leggi divine ed umane. Da lei fuggono, come tante nebbie dal sole, le replezioni, i disordini, le crapule, i soverchi umori, le distemperie, le febbri, i dolori e i pericoli della morte. La sua bellezza alletta ogni animo nobile. La sua sicurezza promette a tutti graziosa e durevole conservazione. La sua felicità invita ciascuno con poco disturbo all'acquisto delle sue vittorie. E finalmente ella promette di essere grata e benigna custoditrice della vita, tanto del ricco quanto del povero, tanto del maschio, quanto della femmina, tanto del vecchio quanto del giovane. Come quella che al ricco insegna la modestia, al povero la parsimonia, all'uomo la continenza, alla donna la pudicizia, al vecchio la difesa della morte, al giovane la speranza del vivere più ferma e più sicura.

La sobrietà fa i sensi purgati, il corpo leggiero, l'intelletto vivace, l'animo allegro, la memoria tenace, i movimenti spediti, le azioni pronte e disposte. Per lei l'anima, quasi sgravata del suo terrestre peso, prova gran parte della sua libertà: gli spiriti si muovono dolcemente per le arterie; corre il sangue per le vene; il calore

temperato e soave fa soavi e temperati effetti; e finalmente queste potenze nostre servono con bellissimo ordine una gioconda e grata armonia.

Oh santissima ed innocentissima sobrietà, unico refrigerio della natura, madre benigna della vita umana, vera medicina così dell'animo, come del corpo nostro, quanto debbono gli uomini lodarti e ringraziarti dei tuoi cortesi doni! Posciachè tu doni loro la via di conservare quel bene, la vita dico, la sanità, di cui non piacque a Dio che il maggiore si provasse per noi in questo mondo, essendo la vita, e l' essere cosa tanto naturalmente da ciascun vivente apprezzata e volentieri custodita. Ma perchè non intendo ora formare un panegirico di questa rara ed eccellente sobrietà, farò fine per essere ancora sobrio in questa parte; non già perchè di lei non si possono dire infinite cose, appresso le raccontate, ma a fine di rimettere a più comoda occasione il rimanente delle sue lodi.

DISCORSO SECONDO

COMPOSTO NELL'ETA' D'ANNI 86.

Avendo così, com'io desiderava, il mio Trattato della Vita sobria cominciato a giovare a quelli che sono nati di trista complessione, poichè questi ogni tratto per ogni piccolo disordine che fanno, per cagione della loro debil complessione, si sentono così indisposti che peggio non potriano sentirsi, che ciò veramente non avviene a quelli che sono nati di buona; epperò quelli di trista per vivere sani, avendo veduto il sopraddetto Trattato, alcuni si sono posti a tale vita, certificati per la esperienza quanto essa giovi. E così vorrei giovare a quelli che sono nati di buona; perchè fondandosi sopra quella, vivono in vita disordinata; onde come pervengono alla età dei sessanta anni, o là intorno, si fanno difettosi di diversi mali e dolori; chi di gotte, chi di fianco, chi di stomaco, ed altri simili mali, ne'quali non entrerebbono, se si ponessero alla vita sobria; e siccome muojono di quelli prima che pervengano all'età di ottanta anni, viverebbono sino alli cento, termine conceduto da Dio, e dalla nostra madre natura a noi suoi figliuoli. Ed è da credere ch'essa vorrebbe che ognuno aggiungesse a tale termine, acciocchè

tutti godessero di ogni età. Ma perchè il nascer nostro è sottoposto alla rivoluzione dei cieli, essi in questo nostro nascere hanno grande forza, massime nelle buone e triste complessioni che a questo essa natura non può provvedere; che potendo provvedere, gli farebbe nascere tutti di buona complessione. Ma spera che nascendo l'uomo con l'intelletto e ragione, esso da sè possa con arte supplire a quello che i cieli gli hanno levato, e con l'arte della vita sobria sappiano liberarsi dalla trista complessione, e vivere lungamente e sempre sani. Perchè non è dubbio che l'uomo con l'arte non possa in parte liberarsi dalla inclinazione de' cieli; essendo opinione comune che i cieli inclinano, ma non sforzano: onde i sapienti dissero che l'uomo savio domina le stelle. Io nacqui molto collerico, talchè non si poteva praticare meco: e me ne avvidi, e conobbi che un collerico era pazzo a tempo, quel tempo, dico, nel quale era dominato dalla collera; perchè non aveva ragione in sè, nè intelletto, e mi deliberai di liberarmi con ragione da tale collera; sì che ora se ben son nato collerico, non però uso tale atto, se non in parte; e quello che è nato di trista complessione, può similmente con il mezzo della ragione e vita sobria vivere sano e lungamente, come ho fatto io che nacqui di tristissima: tal che era cosa impossibile che potessi vivere oltre all' età

dei quarant'anni, e mi trovo nell'età degli ottantasei sano e prosperoso: e se non fosse che nelle mie lunghe ed estreme infermità, che tante ne ebbi nella gioventù quando li medici mi abbandonarono, che per quelle a me fu levato gran parte dell' umido radicale, il quale non si può più riacquistare, spererei di giungere al termine sopraddetto. Ma conosco per ragione che sarà cosa impossibile; ed a questo, come io poi dimostrerò, non vi penso: basta assai a me abbia vivuto quarantasei anni di più di quello che doveva; e che in questa così lunga età tutti i miei sentimenti siano nella loro perfezione, e insino li denti, la voce, la memoria ed il cuore: ma sopra tutto il cervello è più in essere che fosse giammai: nè per lo moltiplicare degli anni non pérdono; e questo procede perchè ancora io cresco dell'ordine della vita sobria. Che siccome gli anni moltiplicano, così io scemo la quantità del cibo nel mangiare; e questo scemare è necessario, nè si può fare di meno; siccome non si può vivere sempre; e appresso alla fine della vita, l'uomo si riduce a non più mangiare, ma a sorbire con difficoltà un rosso di uovo il giorno, ed a finire per risoluzione senza dolori e mali, come farò io; e questo molto importa; e ciò ne avverrà a tutti quelli che terranno vita sobria, e sia di che condizione e grado si sia, o grande, o mezzano, o picciolo, perchè tutti siamo pro-

dotti di una sola specie, e dei quattro elementi. E perchè il vivere sano e lungamente debbe esser molto apprezzato dall' uomo, come poi dirò, conchiudo che è obbligato a fare ogni opera per vivere. E non si debbe promettere di vivere lungamente senza il mezzo della vita sobria; perchè abbia sentito dire che alcuni vivono non tenendo tal vita, insino all'età dei cento anni sempre sani, e con mangiare assai e di ogni cibo, e bevendo di ogni vino; e però promettersi che così a loro avverrà. Ma ciò facendo, fanno due errori; il primo che fra cento mila non ne nasce uno tale. L'altro che tali ammalano e muoiono con male: nè mai sono sicuri della morte senza male ed infermità, talchè la via e la vita sicura del vivere si è, passati almeno i quarant'anni, il ponersi alla vita sobria, la quale non è difficile da tenere, avendola tenuta tanti altri per lo passato, come si legge, ed ora molti la tengono, come faccio, eppur siamo uomini, e l' uomo essendo animale ragionevole fa tanto quanto vuole. Questa vita consiste se non in queste due cose, quantità e qualità: la prima che è la qualità, consiste solo in non mangiare cibi, nè bere vini contrarj al suo stomaco; la quantità consiste, che non si mangi e bevi se non quanto facilmente può esser digerito da quello. Le quali quantità e qualità debbono pur essere conosciute dall' uomo, come è pervenuto

all'età dei quarant'anni, o cinquanta, o sessanta, e quello che tiene tali due ordini, vive in vita ordinata e sobria, la quale ha tanta virtù e forza che gli umori di quel corpo si fanno perfettissimi e concordi ed adunati; i quali così fatti buoni, non possono esser posti in moto, nè in alterazione per ognuno degli altri disordini che si faccia, come è per patir freddo e caldo, e soverchia fatica, vigilie, ed altri, se non sono estremissimi.

Non potendosi adunque il corpo, che tiene i due ordini della bocca mettersi li suoi umori in alterazione e causar febbre, dalla quale proceda la morte avanti tempo, dunque è obbligato ogni uomo a tenerli, essendo cosa certa che chi non li tiene sì per tali disordini, come per li tanti altri che sono infiniti, e per ognuno di quelli, è sempre in pericolo di male e di morte, perchè vive in vita disordinata e non sobria.

È ben vero che ancora quelli che tengono le due della bocca, che è vita sobria, per ognuno degli altri disordini, facendoli si risente per uno o due giorni, ma non già di febbre, e così ancora si risente per la rivoluzione de' cieli; ma nè cieli, nè tali disordini possono mettere in alterazione gli umori di chi tiene vita sobria, ed è cosa ragionevole e naturale, perchè i due disordini della bocca sono interiori, e gli altri sono esteriori. Ma perchè sono alcuni attempati

molto sensuali che dicono che nè quantità, nè qualità di cibi, nè vini gli nuociono, e così mangiano assai, e d'ogni cosa, e bevono, perchè non sanno in che parte del corpo sia lo suo stomaco; per certo sono pur fuori di modo sensuali ed amici della gola. A questi si risponde, che quello che dicono non può essere in natura, perchè bisogna che chi nasce nasca con complessione o calida, o frigida, o temperata; e che i cibi calidi giovano ai calidi, e i frigidi al frigido, e li distemperati al temperato, è cosa impossibile in natura; quali sopraddetti molto sensuali pure non possono dire che non si ammalano qualche volta, e che poi si liberano col tenersi vacuati con medicine e con una stretta dieta: onde si vede che il male loro procede per replezione di assai cibo, e di cibi contrarj al suo stomaco. Sono altri pure attempati che dicono, che è loro necessario il mangiare assai ed il bere, per potere sostentare il suo calor naturale, che si va scemando per lo moltiplicare degli anni, e che sono astretti a mangiare assai, e cibi che piacciano a' loro gusti, o frigidi, o caldi, o temperati; e che se vivessero in vita sobria che tosto morirebbono. Si risponde a ciò, che la nostra madre natura, perchè il suo vecchio possa conservarsi, ha provveduto che con poco cibo possa vivere come vivo io; perchè il molto non può esser digerito dallo stomaco dell'uomo vec-

chio e impotente; nè può costui dubitare di morire per cagione del poco mangiare, se con il pochissimo, quando è ammalato, si libera, che pochissimo è quello della dieta, con la quale si risana e ritorna in vita, come può dubitare che con mangiare una quantità maggiore, che maggior quantità è quella della vita sobria, non si possa tenere in vita essendo sano? Altri dicono che è meglio patire tre o quattro volte all'anno de'loro soliti mali, o di gotte, o di fianchi, o altri mali, che patire poi tutto l'anno per non contentare il suo appetito nel mangiare tutto quello che più gusta al suo gusto, essendo certi che con la medicina della pura dieta si possono liberare da quelli. Si risponde, che moltiplicando gli anni, e scemandosi per quelli il calore naturale, che la dieta non può avere sempre tanta virtù quanto ha forza il disordine della replezione; talchè sono astretti a morire da questi suoi mali; perchè quelli abbreviano la vita, siccome la sanità la conserva. Altri dicono ch'è meglio vivere dieci anni meno che lasciar di contentare il suo appetito. A questi si risponde, che'l vivere lungamente si debbe molto apprezzare dagli uomini di bell'ingegno; ma dagli altri è poco danno se non è apprezzato, perchè questi fanno brutto il mondo, ed è se non bene che morano. Ma è male che quelli di bell'intelletto morano; perchè se uno è cardinale, a forza,

passati gli 80 anni, è Papa; se è di repubblica, duce; se è di lettere, è tenuto come un Dio in terra; e così tutti gli altri nelle loro professioni.

Altri poi sono che come vengono all'età, benchè naturalmente lo stomaco loro si faccia meno potente al digerire, non vogliono per ciò scemare il cibo, anzi accrescerlo, e perchè mangiando due volte al giorno non possono digerire tanta quantità, si deliberano di mangiare una sola volta, acciò che l'intervallo lungo da un pasto all'altro sia quello che operi che tanto cibo possano mangiare in una volta di quello che mangiavano in due, e così mangiano tanta quantità, che lo stomaco, caricato di tanto cibo, viene a patire e farsi tristo, e convertire quel cibo soverchio in tristi umori; e questi ammazzano l'uomo avanti tempo. Io non vidi giammai uno che si ponesse a tal vita che vivesse lungamente; e questi pur viverebbono se come a loro moltiplicano gli anni scemassero la quantità del cibo, e mangiassero più volte al giorno, ma poco alla volta; perchè lo stomaco vecchio non può digerire gran quantità, ma poca, ed il vecchio ritorna nel mangiare come fanciullo, che mangia molte volte al giorno. Altri dicono che la vita sobria ben può conservare l'uomo in sanità, ma che non può prolungarsi la vita. Si risponde, che si è veduto per il tempo passato chi se l'ha prolungata, ed ora si vede che la

prolungo io. Non si può già dire ch' essa la possa abbreviare, siccome l'abbrevia l'infermità, che non è dubbio ch'essa l'abbrevj. Però è meno male vivere sano sempre, che molte volte ammalato, per conservarsi l'umore radicale. Onde con ragione si può concludere, che la santa vita sobria sia vera madre della sanità e vita lunga.

O sacrosanta vita sobria, tanto giovevole agli uomini, giovandoli tanto come gli giovi, che tanto li fai vivere, che si fanno sì ragionevoli per la lunga età, che con la ragione si liberano dagli amari frutti del senso, nemico della ragione, che è propria dell'uomo, i quali amari frutti sono le passioni e le perturbazioni; ed oltre lo liberi ancora dall'orrendo pensiero della morte. O quanto io, tuo buon discepolo, a te son tenuto, perchè per te godo questo bel mondo, che veramente è bello a chi se lo sa far bello con il tuo mezzo, come ho saputo farmelo io, nè in altra età quando era giovine e tutto sensuale, e che viveva in vita disordinata, ma potei farmelo sì bello, se non per godere ogni età, non isparmiai a spesa, nè ad altro; ma trovai, che tutti i piaceri di quelle etadi avevano i suoi contrarj: talchè non conobbi mai che il mondo fosse bello se non in questa etade. O veramente felice vita, che, oltre le tante sopraddette grazie che concedi al tuo vecchio, gli riduci il suo stomaco in tanta bontà e perfezione, che gusta

più il puro pane di quello che già gustava nella gioventù i più delicati cibi, e questo operi perchè sei ragionevole, sapendo che il pane è il più proprio cibo dell' uomo quando è accompagnato con voglia di mangiare, e nella vita sobria ha esso sempre questa naturale compagnia, perchè mangiandosi sempre poco, lo stomaco che ha poco carico ha sempre fra poco termine voglia di mangiare; e per questo il puro pane tanto si gusta; ed io lo provo per esperienza, e dico che tanto lo gusto, che dubiterei di errare nel vizio della gola, se non fosse che so che è necessario di mangiarne, e che non si può mangiare cibo più naturale.

E tu, madre Natura, che sei tanto amorevole al tuo vecchio per conservarlo, oltre gli hai provveduto che con poco cibo possa conservarsi, e per dargli maggior favore in questo, e più giovargli, gli mostri che siccome nella sua gioventù mangiava due volte il giorno, che nella sua vecchiezza debba quel cibo delle due dividerlo in quattro; perchè, così diviso, sarà più facilmente digerito dallo stomaco suo; e siccome giovane gustava due sole volte al giorno, che in vecchiezza ne gusti quattro, purchè vadi scemando la quantità, siccome moltiplicano gli anni; e così osservo io, siccome mi dimostri: epperò i miei spiriti, che non sono oppressi da molto cibo, ma solamente sostentati, sono sem-

pre allegri, e la virtù sua si dimostra maggiore dopo il cibo; onde sono astretto dopo il mangiare a cantare, e poi a scrivere; nè mai lo scrivere dopo il mangiare a me nuoce, nè l'intelletto mio mai è più buono di quello che è allora; nè a me dopo il mangiare vien sonno, perchè il poco cibo non può mandare dallo stomaco alla testa fumi. O quanto è giovevole al vecchio il poco mangiare: ed io che lo conosco, mangio se non tanto quanto a me basta per il vivere; ed i miei cibi sono questi:

Prima il pane, la panatella, o brodetto con uovo, o altre tali buone minestrine; di carne mangio carne di vitello, capretto e di castrato; mangio polli di ogni sorte, mangio pernici, ed uccelli, come è il tordo: mangio ancora de' pesci, come è fra i salsi l'orata, e simili, e fra i dolci il luccio, e simili: questi sono cibi tutti appropriati al vecchio, e debbe pur contentarsi di questi, e non volerne d'altri, essendo tanti. E quel vecchio che per povertà non può avere di quelli, può conservarsi con il pane, panatella ed uovo: ed in vero non può mancare al povero, se esso non è mendico, e, come si suol dire, furfante: e di questi non si debbe pensare, perchè sono pervenuti a questo per la sua dappocaggine, e stanno meglio morti che vivi, perchè abruttano il mondo. Ma sebbene il povero mangia se non pane, panatella ed uovo, non

bisogna che mangi se non la quantità che può digerire, e quello che osserva la quantità e la qualità non può morire se non per pura resoluzione senza male. O quanta differenza si vede dalla vita ordinata alla disordinata: l' una fa vivere sani e lungamente; l'altra fa vivere con infermità e morire avanti tempo. O infelice e miserabil vita, nemica mia, che non sai far altro che ammazzare quelli che ti seguitano; quanti miei carissimi parenti e amici mi hai ammazzati, perchè a me non hanno creduto per causa tua, che li goderei ora; ma non hai potuto ammazzar me, che volentieri l'avresti fatto: ed al tuo dispetto son vivo, e sono pervenuto a tanta lunga età. Godo undici miei nipoti, i quali sono tutti di bell'intelletto e di gentil natura, atti alle lettere ed ai buoni costumi, e tutti di bella vita e forma, che avendo seguito te non li goderei; nè queste mie belle e comode stanze, e fabbricate da me con tanti apparati giardini, che a ridurli alla loro perfezione vi ha bisognato gran tempo, e tu ammazzi chi ti segue prima che le sue fabbriche e giardini siano finiti: ed io li godo già tanti anni a tua confusione. Ma perchè tu sei vizio tanto pestifero che ammorbi e avveleni tutto il mondo; ed io volendo con ogni mio potere da te in parte liberarlo, ho deliberato di operare in modo contro di te, che undici miei nipoti, dopo me, siano

quelli i quali ti faccino conoscere per quella trista e viziosa che sei, nimica mortale di tutti gli uomini che nascono; per certo modo mi ammiro che gli uomini di bell'intelletto, che pur ne sono, i quali sono pervenuti in alto grado, o di lettere, o d'altro, non si pongano a tale vita almeno quando sono pervenuti all'età de' 50 o 60 anni, allora che cominciano a risentirsi di qualcuno de' mali sopraddetti, che facilmente si delibererebbono, siccome tale male invecchiato è fatto incurabile; e non mi maraviglio de' giovani, perchè quella età è dominata dal senso, e la sua vita è dominata da quello; ma per certo, passati i 50 anni, l'età deve essere dominata in tutto dalla ragione, che fa conoscere che'l contentare il suo gusto ed appetito è infermità e morte: e se quel piacere del gusto fosse lungo, si potrebbe sopportare; ma appena non è principiato che è finito: e le infermità, che procedono da quella, sono lunghissime. Ma certo è una grande contentezza dell'uomo di vita sobria, che come ha mangiato è sicuro che quel cibo lo terrà sano, e che non potrà giammai per quello aver male.

Ora ho voluto dare questa aggiunta al mio Trattato di poche parole, ma con altre ragioni; perchè la lunga lettura è da pochi veduta, e la breve da molti, ed io desidero che molti la veggano per giovare a molti.

DISCORSO TERZO

OVVERO

Lettera scritta nell'età d'anni 91 al Reverendiss. Barbaro, patriarca eletto di Aquileja.

Veramente che l'intelletto dell' uomo tiene alquanto del divino, e divina cosa fu quella quando trovò il modo del potere, scrivendo, ragionare con un altro lontano. Fu poi cosa in tutto divina quella della natura, che volse che uno così lontano potesse vedere l' altro con gli occhi del pensiero, siccome io vedo voi, Signor mio, e con questa vi ragionerò cose piacevoli e che molto giovano: è ben vero che sarà tale ragionamento sopra cosa altre volte ragionata, ma non in questa età di 91 anno: onde io non posso mancare, perchè più che a me moltiplicano gli anni, la mia prosperità più si aumenta; ed io che so da quale cagione procede, sono astretto a dimostrarla, e far conoscere che si può possedere un paradiso terrestre dopo l' età degli 80 anni, il quale possedo io; ma non si può possedere se non con il mezzo della santa continenza e della virtuosa vita sobria, amate molto dal grande Iddio, perchè sono nemiche del senso, e amiche della ragione. Ora, Signore, per ragionare, vi dico che in questi giorni fu-

rono da me molti eccellenti dottori, di quelli che leggono in questo studio, sì medici, come filosofi, informatissimi della mia età e del viver mio, e costumi; sapendo come era pieno d'allegrezza, di sanità, e che tutti i miei sentimenti erano in perfezione; e di più la memoria, il cuore, l'intelletto, ed anche insino la voce e i denti; e oltre sapevano ch'io scriveva di mia mano otto ore al giorno Trattati per giovare al mondo, e molte altre ore passeggiava, ed altre cantava. O Signore, quanto è fatta bella mia voce, che se mi udiste cantare le mie orazioni, aggiuntovi il suono della lira, come faceva David, vi certifico che ne avreste gran sollazzo, tanto io canto sonoramente! Ed oltre quanto avevano detto li sopraddetti, replicavano, che per certo era cosa maravigliosa il tanto mio scrivere, e sopra materie d'intelletto e di spirito. Del che, Signore, è cosa incredibile del piacere e contento maraviglioso ch'io godo di questo scrivere; ma essendo lo scriver mio per giovare, da voi, Signore, potete comprendere di che grandezza sia il mio sollazzo. Dissero poi alla fine che io non poteva essere tenuto per vecchio, essendo le mie operazioni da giovane, e non come quelle degli altri vecchi, che come sono pervenuti agli 80 anni, sono tutte da' vecchissimi: e oltra, chi è difettoso di fianco, e chi di altro male; e per liberarsi sono soggetti a con-

tinue pirole, e fontanelle e medicine, con simili impacci, che veramente danno grande noja; eppur se vi è qualcuno che non abbia infermità, patisce poi nei sentimenti, che è o nel vedere, o nell'udire, o in uno degli altri, che è non poter camminare, o le mani gli tremano: e se ne fosse uno libero dai sopraddetti contrarj, non ha la memoria in perfezione, nè il cuore, nè l'intelletto, nè viverebbe allegro, contento e piacevole come fo io.

Ma che oltre tante grazie, che io ne possedeva, una estrema era, la quale li faceva stupire, perchè è in tutto fuora di natura ch'io possa tenermi vivo già da 50 anni con l'estremo contrario ch'è in me, ch'è mortalissimo, al quale non si può provvedere, perchè è naturale, ed è proprietà occulta inserta nel mio corpo dalla natura: ed è che ogni anno come entra luglio insino per tutto agosto, quei due mesi non possa bever vino, sia di qual sorte di uva si voglia, e così vino di qual paese si voglia, il qual vino, oltre che a tal tempo si fa tutto contrario e nemico del gusto mio, mi nuoce allo stomaco, tal che perdendo il mio latte, che veramente è latte del vecchio il vino, e non avendo modo di bevere, perchè le acque alterate e preparate non possono avere la virtù del vino, non mi giovano; laonde non avendo che bevere, essendo lo stomaco disconcio, non posso mangiare se non po-

chissimo, e questo poco mangiare, e non aver vino, mi riduce dopo mezzo agosto in una estrema debolezza mortale. Nè a me giova brodo di cappone consumato, nè altro rimedio, talchè per debolezzá mi riduco insino alla morte, e non per altro male se non per pura debolezza; e che essi concludevano, che se il vino nuovo, che ho sempre preparato al principio di settembre, tardasse, sarebbe cagione della mia morte; ma più stupivano che tale vino nuovo avesse virtù di ritornarmi in due o tre giorni la prosperità levatami dal vino vecchio, siccome avevano veduto in questi giorni; cosa che non si crederebbe da chi non la vedesse.

E molti anni continui (dicevano) siccome alcuni di noi medici l'abbiamo veduto, e già dieci anni giudicato, ch'era cosa impossibile che potesse vivere al più un anno o due, con così mortale contrario, aumentando gli anni; eppur vediamo che questo anno avete avuto meno debolezza. Questa cosa, e tante altre grazie che si ritrovano in me, gli avevano astretti a conchiudere, che tante grazie ridotte in una, era stata grazia speciale in me, concedutami nel nascere dalla natura, o dai cieli; e per provare questa sua conclusione per buona, ch'è falsa (perchè non è fondata sopra ragioni e fondamenti fermi, ma sopra sue opinioni), furono sforzati a dire di bellissime ed alte cose, con una estrema elo-

quenza. Per certo, Signore, la eloquenza ha grande forza in uomo d'alto intelletto, e tanta che fa credere che quello che non è, nè possa essere, che pur sia. Io ebbi, udendoli, un grande piacere e sollazzo, che veramente è grande sollazzo l'udire un simile ragionamento da simili.

Un altro piacere pieno di contento ebbi allora, considerando che la lunga età con l'esperienza ha forza di fare uno non dotto, dotto, perchè è essa vero fondamento delle vere scienze, e che io con tal mezzo sapeva che la conclusione sua era falsa. Sicchè vedete, Signore, come gli uomini s'ingannano nelle sue opinioni, quando non sono fondate sopra fondamenti reali. Ed io, per disingannarli e per giovarli, gli risposi, che la sua conclusione era falsa, come gli farei vedere in fatto che la grazia che è in me non è speciale, che è generale, e ogni uomo la può godere; ma perchè io sono se non semplice uomo, come sono tutti gli altri, composto dei quattro elementi, e che ho, oltre l'essere e vivere, il senso, l'intelletto e la ragione; e con l'intelletto e ragione nasce ogni uomo: perchè il grande Iddio ha voluto che 'l suo uomo, che tanto ama, abbia questi beni e grazie di più degli animali che hanno se non il senso, acciò che esso uomo possa con tali beni e grazie conservarsi sano lungamente: tal che la grazia è universale, conceduta da Dio, e non dalla na-

tura o dai cieli; ma l'uomo mentre che è giovane, perchè è più sensuale che ragionevole, seguita il senso; essendo poi pervenuto all'età di quaranta o cinquant'anni, debbe pur sapere che allora è giunto alla metà della vita con favore della gioventù e dello stomaco giovane, favori naturali che gli hanno dato favore al montare; ma che è per dismontare verso la morte con disfavore della vecchiezza; e che la vecchiezza è contraria alla gioventù, siccome è contrario il disordine all'ordine: laonde è necessario di mutare vita nel suo mangiare e bere, dai quali dipende il vivere sano e lungamente, ed essendo stata vita sensuale e senza ordine la prima, che la seconda sia ragionevole con ordine: perchè senza ordine niuna cosa si può conservare, e meno delle altre la vita dell'uomo, siccome si vede in fatto che il disordine nuoce, e l'ordine giova; ed è cosa impossibile in natura che colui che vuole contentare il gusto e l'appetito non faccia disordine; ed io per non fare disordine (pervenuto alla età matura) mi posi alla vita ordinata e sobria: vero è che al levarmi dalla non sobria ebbi difficoltà, e per levar la prima pregai Dio che mi concedesse la sua virtù della continenza, sapendo che quando un uomo vuol fare una bella impresa, che sa che la può fare, ma con difficoltà, pure la può facilitare, deliberandosi ostinatamente di volerla

fare, e la fa; così mi deliberai io; onde mi posi poco a poco a levarmi della vita disordinata, e così a poco a poco a mettermi alla ordinata, e con tali modi mi posi alla vita sobria: talchè da poi a me non è stata di noja, sebbene fui astretto a tenere tal vita strettissima alla qualità e quantità dei cibi e vini, essendo io come sono, di tristissima complessione; ma gli altri che sono di buona possono mangiare di molte altre sorti e qualità di cibi, e maggior quantità, e così bevere vini; laonde sebbene la sua sarà vita sobria, non però ella sarà vita stretta come la mia, ma larga.

E udite le mie ragioni da quelli, e veduti i fondamenti, tutti conchiusero che quanto io aveva detto tanto era: ma uno, il più giovane, disse che concedeva che la grazia fosse universale, ma che io almeno aveva avuto questa grazia speciale di poter facilmente levarmi da una vita, e pormi all'altra; cosa che esso trovava per esperienza fattibile, ma difficilissima a lui, siccome a me è stata. Io gli risposi, ch'essendo uomo come lui, che ancora è stata a me difficile; ma che non è cosa onesta il lasciar di fare una impresa bella per difficoltà, perchè più che ha difficoltà più acquista onore, e fa cosa più grata a Dio, perchè esso desidera che siccome ha instituita la vita all'uomo di molti anni, che ognuno li pervenghi, sapendo che come l'uomo passa l'età degli ottant'anni, che è liberato in

tutto dagli amari frutti del senso, e pieno di quelli della santa ragione; talchè a forza i vizj e i peccati si lasciano; epperò esso Dio desidera che lungamente si viva; ed ha ordinato che colui che vive al suo termine naturale sopraddetto che finisca la sua vita senza male per risoluzione, che è un fine naturale, è un uscire d'una vita mortale per entrare in una immortale, come avverrà a me; e son certo che morirò cantando le mie orazioni: nè ora a me dà noja l'orrendo pensiero della morte, sebbene so che per la lunga età sono prossimo a quella, pensando che nacqui per morire, e che tanti sono morti in minor età della mia: nemmeno mi dà noja l'altro pensiero, compagno del sopraddetto, che è il timore delle pene che si patiscono per i peccati dopo morte, perchè io sono buon cristiano, e sono astretto a credere che sarò liberato da quelle per virtù del sacratissimo sangue di Cristo, che volle spargerlo per liberare noi, suoi fedeli cristiani, da tali pene. O che bella vita è la mia, o che felice fine sarà il mio. E dette da me le sopraddette cose, il giovane non replicò altro, se non che disse, che era determinato di mettersi alla vita sobria, per fare un tanto avanzo, come aveva fatto io; ma che ne aveva fatto un altro molto importante, che siccome aveva una gran voglia per il suo invecchiare, che ora desiderava d'invecchiare tosto per tosto poter godere la godevole età vecchia.

Il gran desiderio, Reverendissimo Signore, che io aveva di ragionare con voi, mi ha sforzato di esser lungo, e sforzami di ragionare ancora, ma poco.

Signore, vi sono alcuni molto sensuali, i quali dicono ch'io ho gettato via il tempo e la fatica a comporre il Trattato e gli altri Discorsi della Vita sobria, acciò che la si tenga, perchè è cosa impossibile a farla; laonde tale Trattato sarà vano come quello della Repubblica di Platone, che si affaticò in iscrivere cosa che non si poteva fare: onde conchiudono che il suo Trattato è vano; e che così sarà il mio. Di questi io molto mi maraviglio, che pur veggono nel Trattato che ho tenuto la vita sobria molti anni avanti che la scrivessi, nè l' avrei scritto se non avessi veduto prima ch' ella era vita che si poteva tenere, ed anche conosciuto che giovava grandemente, che era vita virtuosa; ed essendole io obbligato, fui astretto a scrivere, acciò ch'ella fosse conosciuta per quella che è; e so che molti, visto il Trattato, si sono posti a tale vita; e per lo passato, come si legge, molti l'hanno tenuta; talchè la opposizione che cade in quello della Repubblica non cade nel mio della Vita sobria. Ma a tali sensuali, nemici della ragione, ed amici del senso, sta bene se, mentre procurano di saziare ogni lor gusto ed appetito, incorrano in travagliose infermità, e bene spesso avanti tempo s'incontrano nella morte.

DISCORSO QUARTO

COMPOSTO NELL' ETÀ' D' ANNI 95

OVVERO

AMOREVOLE ESORTAZIONE

Nella quale con vere ragioni persuade ognuno a seguir la vita ordinata e sobria, a fine di pervenire alla lunga etade, nella quale l'uomo può godere tutte le grazie e i beni che Iddio per sua bontà a' mortali si degna concedere.

Per non mancare del debito mio, al quale ogni vivente è tenuto, e per non perdere ad un tratto il diletto che io prendo di giovare, ho voluto scrivere e far sapere a quelli che non sanno, perchè non mi praticano, quello che sanno e veggono coloro che mi praticano. Ma perchè ad alcuni parranno certe cose impossibili e difficili a credere, nientedimeno, vere essendo, e vedendosi in fatto, non mancherò di scriverle a beneficio d' ognuno. Per il che io dico, essendo (per Iddio grazia) giunto all'età di novantacinque anni, e ritrovandomi sano, prosperoso, allegro e contento, io di continuo ne laudo la sua Divina Maestà di tanta grazia fattami; vedendo

poi per l'ordinario in tutti gli altri vecchi che appena arrivano all'età di settant'anni che sono mal sani, con poca prosperità, malinconici, e di continuo stanno in un pensiero di morte, e dubitano di giorno in giorno di morire; del che sarebbe cosa impossibile a levargli di mente tal pensiero, il quale a me non dà noja alcuna, perciocchè io non posso in alcun modo pensare a tal cosa, come poi dimostrerò più chiaramente. E oltre di questo, apertamente farò vedere la sicurezza ch'io ho di vivere sino all'età di cento anni. Ma per meglio ordinare questa mia scrittura, principierò dal nascere dell'uomo, e così verrò discorrendo sino alla morte di esso.

Dico adunque che alcuni nascono così mal vivi che non vivono se non pochissimi giorni, o mesi, o anni; e la cagione di così poca vita non si può chiaramente sapere se venga o per difetto del padre, o della madre nel generarli, o per la revoluzione de' cieli, o per difetto della natura, astretta però da essi cieli, perciocchè io non potrei credere giammai, ch'essendo ella madre di tutti, fosse partigiana con suoi figliuoli, dove che non potendosi saper la cagione, è di necessità rimettersi a quello che ogni giorno si vede infatto. Altri nascono ben vivi, e sani, ma di trista e debile complessione; e di questi alcuni vivono sino all'età de' 10 anni, e chi de' 20, altri de' 30 e 40 anni, ma non però arrivano alla vecchiezza.

Altri nascono poi con perfetta complessione, e quelli giungono alla vecchiezza, ma pur sono, per il più, vecchi mal condizionati (come di sopra ho detto), e di questa mala condizione essi stessi ne sono cagione; e questo perchè senza ragione alcuna troppo si promettono sopra la loro perfetta complessione, e non vogliono a patto alcuno mutar modo di vivere dall' età giovanile alla vecchiezza, come se ancora in sè tenessero l' istesso vigore di prima; anzi disordinatamente attendono a vivere così nella vecchiezza, come hanno fatto tutto il tempo della sua gioventù; non pensando giammai di divenire vecchi, nemmeno che alla sua complessione manchi vigore. Nè meno pensano che 'l suo stomaco abbia perduto il suo calor naturale, e che per questo bisogna avere più considerazione alla qualità de' cibi e vini, e così ancora alla maggior quantità di essi, scemandola; ma anzi per il contrario cercano di accrescerla, dicendo che perdendo l'uomo la prosperità per lo invecchiare, bisogna conservarla con più quantità di cibi, essendo il mangiare quello che conserva l' uomo in vita; e nondimeno essi di gran lunga s' ingannano, perciocchè siccome nell' uomo va mancando il calore per l' età, così è di mestieri scemar il mangiare e bere, essendo che la natura si contenta di poco per conservare il vecchio; anzi essi sebbene lo dovrebbono credere con ragione, non lo credono,

ma seguitano la sua solita disordinata vita, la quale se al suo tempo la lasciassero, e si mettessero alla vita ordinata e sobria, verrebbero vecchi come son io, ben condizionati. essendo per grazia del grande Iddio nati di così buona e perfetta complessione, e viverebbono sino alli cento vent'anni, come hanno vivuto degli altri che hanno tenuto vita sobria, come in molti altri luoghi si legge, i quali di ragione erano nati di questa così perfetta complessione, della quale se io ancora fossi nato, punto non dubiterei di non aggiungere a quella etade.

Ma perchè io nacqui di trista, dubito di non passare li cent'anni, e così anche se gli altri che medesimamente nascono di trista, si fossero posti alla vita ordinata, come ho fatto io, sarebbono prosperosamente giunti alli cento e più anni, come aggiungerò io.

E questo esser sicuro di vivere molti anni a me pare esser cosa bella, e da stimar molto, non si trovando alcuno che sia pur sicuro di vivere una sol ora, se non quelli che tengono vita sobria, il qual fondamento e sicurtà di vivere è fondato sopra buone e vere ragioni naturali che non ponno mai mancare. Essendo cosa impossibile in natura che colui che tiene vita ordinata e sobria possa ammalarsi, nè morire per morte non naturale avanti tempo, siccome al suo è necessario che mora; ma avanti non può morire,

perchè essa vita sobria ha virtù di levare tutte le cagioni che causano il male, ed il male non può venire senza causa, la quale levata che sia, è levato il male; e levato il male, è levata la morte non naturale.

E non è dubbio alcuno che la vita ordinata e sobria non abbia virtù e forza di levare tali cagioni; essendo quella che dia opera che gli umori, i quali tengono sano e ammalato, vivo e morto l'uomo, siccome sono buoni e tristi, che essendo che di tristi che sono si fanno buoni e perfetti, perciocchè essa ha questa virtù naturale di farli tali che a forza uniscono, si adeguano e legano insieme in modo che più non si possono separare, o mettersi in moto, ovvero alterazione, dalle quali cose nascono poi febbri crudeli, e finalmente la morte. Ben è vero, nè si può negare che ancor che sieno fatti buoni, non è però che 'l tempo, il quale consuma ogni cosa, non consumi e risolva ancora tali umori, e che consumati che sono, l'uomo convien morire per morte naturale, e senza male, come avverrà a me che morirò al mio tempo, quando essi umori saranno consumati che ora non sono, ma anzi buoni; e non può essere altrimenti, essendo io così sano, allegro e contento che mangio con appetito e dormo quietamente; e di più li sentimenti sono tutti nella loro bontà e perfezione; l'intelletto è più che mai netto e purgato; il

giudicio saldo, la memoria tenace, il cuor grande; e la voce, che suol esser prima ad abbassarsi, a me è innalzata e fatta sonora: laonde sono astretto a cantare le mie orazioni mattina e sera ad alta voce, siccome già le diceva con sommessa e bassa. E tutti questi sono certi e veri indizj e segni che i miei umori sono buoni, e che non si possono consumare se non con tempo, come conchiudono tutti quelli che mi praticano.

Oh che vita gloriosa sarà questa mia, essendo piena di tutte le felicità che si ponno godere in terra; ed anche essendo (come in vero è) libera dal bestial senso, il qual è scacciato dalla ragione per la lunga età, perchè dove è lei, il senso non vi può aver luogo, nemmeno li suoi amari frutti che sono le passioni, le perturbazioni e li tristi pensieri. Nè anche in me può aver luogo il pensiero della morte, non vi essendo cosa alcuna sensuale. Nè la morte de' miei nipoti ed altri parenti, o d'amici mi può dare noja, se non nel primo moto, ma subito è levata; e meno mi può turbare il perdere di facoltà (come hanno veduto molti con grande loro ammirazione). E questo solo avviene a chi vien vecchio per la via della vita sobria, e non per quella della forte complessione, ed anche godono felicemente la sua vita, come faccio io con continui sollazzi e piaceri.

E chi non la goderebbe, non avendo in tale vecchiezza contrarietade alcuna? siccome hanno quelli delle altre età giovenili che ne hanno infiniti, come si sa, ed ora più chiaro dimostrerò che questi miei non ne hanno alcuna. Il primo de' quali sollazzi è il giovare alla sua cara patria: oh che glorioso sollazzo è questo, del quale infinitamente ne godo con dimostrargli il modo che vi è per conservar la sua così importante Laguna e porto; sì che non possi atterrare se non passate migliaja d'anni; per la qual cosa Venezia conserverà il maraviglioso e stupendo nome di Città Vergine, come è, non essendone altra al mondo; e oltre aggrandirà il grande e alto suo pronome di Regina del Mare: questo io godo, e non vi manco niente. Un altro poi ne godo, dimostrando ad essa Vergine e Regina, il modo che vi è per farla abbondantissima di vittuaglie con il ridurre campi inutili a grande utilitade, sì di paludi, come di campagne aride, con grande avanzo oltre la spesa.

E quest'altro sollazzo godo che non ha contrario alcuno, il quale è, che io dimostro come Venezia si può fare più forte, sebbene è fortissima ed inespugnabile; più bella, sebben è bellissima; più ricca, sebben è ricchissima; e di miglior aere, sebben è di perfetto. Questi tre sollazzi, tutti fondati sopra il giovare, io con gran contentezza godo. E chi è colui che a

questi potesse trovare contrario alcuno, non ve ne essendo? Godo poi quest' altro, che avendo perduto una notabile quantità d'entrata, levata a' miei nipoti per mala fortuna, io con il pensier solo che non dorme, e non con fatica corporale, se non poca di mente, ho trovato il vero ed infallibile modo di rifare tale danno doppiamente, pel mezzo della vera e lodevole agricoltura.

Un altro sollazzo ancora godo che 'l mio Trattato che composi della Vita sobria per giovare, io veggo che giova, come mi affermano alcuni a bocca, i quali dicono che gli giova grandemente, e poi si vede in fatto, e altri con lettere dicono che la vita loro, dopo Dio, da me dipende. Ancora un altro sollazzo io godo, che è scrivere di mia mano, perciocchè scrivo assai per giovare, sì in architettura, come in agricoltura. E godo poi un altro, che è il ragionare con uomini di bello ed alto intelletto, da' quali ancora in questa età imparo. Oh che sollazzo è questo che in questa età non vi si pone fatica all' imparare per cosa grande, alta e difficile che ella si sia! E di più voglio dire, ancor che ad alcuni paja cosa impossibile, e che in alcun modo possa essere, che in questa età godo ad un tratto due vite, l' una terrena con l'affetto, e la celeste col pensiero, il quale ha virtù di far godere, quando è fondato sopra cosa che si sia

per dover godere, siccome io sono certo e sicuro che goderò quella per la infinita bontà e misericordia del grande Iddio. Godo adunque questa terrena, mercè della vita ordinata e sobria, tanto grata a sua Maestà per essere piena di virtù, nemica del vizio. E godo (mercè di esso grande Iddio) la celestiale, che me la fa godere col pensiero, il quale mi ha levato il poter pensare ad altro che a questa cosa, la quale tengo ed affermo per più che certa: e tengo che questo nostro morire non sia morire, ma un transito che fa l'anima da questa vita terrena ad una celeste, immortale e infinitamente perfetta, e non può essere altrimenti: e questo alto pensiero è tanto alzato che non può più abbassarsi a cose mondane e basse, come è al morire di questo corpo; ma solamente al viver in vita celeste e divina, onde che io vengo a godere due vite. Nè questo tanto godere che io fo ora in questa vita a me può dare col suo finire doglia alcuna, ma sì bene gioja infinita; essendo questo suo finire un dar principio ad un'altra vita gloriosa e immortale.

E chi è quello che potesse avere a noja un tanto bene e contento come avrò io? La qual cosa avverrebbe ad ogni altro uomo che tenesse la vita che ho tenuta io, la quale si può tenere da ognuno, perciocchè io non sono se non uomo, e non santo, ma servo di Dio, al quale tal vita

ordinata molto piace. E perchè molti uomini si pongono alla santa e bella vita spirituale e contemplativa, piena di orazioni; oh se questi si mettessero ancora del tutto a seguire la vita ordinata e sobria, quanto più grati si renderiano a Dio, ed anche abbellirebbono il mondo! perciocchè tenuti in terra veri padri santi, come già erano tenuti quegli antichi, che pur tal vita sobria osservavano, oltre alla spirituale; e similmente vivendo sino all' età di cento venti anni, per virtù di Dio fariano anch' essi infiniti miracoli, come essi facevano; e di più, sempre sariano sani, contenti ed allegri, dove ora sono, per la maggior parte, mal sani, malinconici e discontenti. E perchè alcuni credono queste cose esserli date per salute dal grande Iddio, acciò facciano in questa vita penitenza degli errori; io dirò che a mio giudicio s' ingannano. Perciocchè io non posso credere che Iddio abbia a bene che il suo uomo, il quale tanto ama, viva ammalato, malinconico e discontento; ma anzi sano, allegro e contento; perchè anche in cotal modo vivevano li santi Padri, e si facevano sempre migliori servi di sua Maestade, facendo tanti e sì belli miracoli, come si legge.

Oh che bel mondo, e godevole sarebbe ora questo, come allora, ed anche molto più bello, perchè ora vi sono molte religioni e monasterj che non v' erano allora, ne' quali se fosse te-

nuta la vita sobria, vi si vederiano quantità di venerandi vecchi, a tal che sarebbe una maraviglia; nè per questo mancherebbono alla vita ordinata dalle sue religioni, anzi la crescerebbono: poichè da ognuna religione è conceduto per suo vivere il mangiar pane, bere del vino, ed oltre degli ovi alcuna volta, e delle carni da alcuni, ed oltre di questo le minestre dei legumi, salate, frutti e torte di ovi, li quali cibi molte fiate gli nuociono e ad alcuni levano la vita: ma perchè gli sono conceduti dalli suoi ordini, gli usano, pensando forse che, lasciandoli, fariano errore, il che non fariano, anzi fariano gran bene, se, passati li trenta anni, lasciassero quelli e si mettessero a vivere con pane nel vino, e con panatella di pane, ed ovi con pane, e questa è la vera vita per conservare l'uomo di trista complessione, ed è vita più larga di quella che era tenuta dai santi Padri antichi nei deserti, i quali mangiavano solamente frutti selvatici, e radici d'erbe e bevevano acqua pura, eppure vivevano, come ho detto, lungamente sani, allegri e contenti. E così fariano questi de' nostri tempi, e insieme troveriano più facile la via di salire al Cielo, il quale sta sempre aperto ad ogni fedel cristiano; perciocchè così il nostro Redentore Cristo lo lasciò quando di là sopra discese, venendo in terra a spargere il suo prezioso sangue per liberare noi dalla tirannica servitù del diavolo; e tutto questo per immensa bontà.

Sicchè per conchiudere il mio ragionamento, dico, che essendo (come è in vero) la lunga età piena e colma di tante grazie e beni; e di più, essendo io uno di quelli che li gode, non posso mancare (non volendo mancare di carità) di rendere testimonianza e fare ad ognuno pienissima fede che molto più godo di quello che ora scrivo; e che la cagione del mio scrivere altro non è, se non affine che vedendo un tanto bene, il quale proviene da questa lunga età, ognuno si disponga di osservare questa tanto lodata vita ordinata e sobria. Per la quale di continuo me ne vo gridando, Vivete, vivete, acciocchè siate migliori servi di Dio.

FINE DELLA VITA SOBRIA DI L. CORNARO.

L' A R T E
DI GODERE
SANITÀ PERFETTA
DI LEONARDO LESSIO

CAPO PRIMO

Occasione e scopo di quest'opera.

Molto finora, e dottamente si è scritto intorno a' mezzi di conservarsi in perfetta sanità; ma tante cose si prescrivono, tante precauzioni si vogliono riguardo al cibo, alla bevanda, all'aria, al sonno, all'esercizio del corpo ed alle stagioni; tanti rimedj si propongono, che per tutto eseguire sono indispensabili continue sollecitudini. Il sottomettersi a tutto questo egli è senza dubbio una vera schiavitù. Altronde non si ha quasi mai riguardo alla prima cagione de' mali: come dunque que' rimedj potrebbero qualche effetto

produrre? Gli uomini vogliono cibarsi a loro talento di tutto ciò che più lor piace, senz'altra guida che l'appetito, senz'altra regola che la sensualità. Benchè dunque dovessero seguire quelle ordinazioni e quelle regole, il farebbero inutilmente. Il più degli uomini abbandonano ogni cosa ed anche la loro sanità a quello che essi chiamano l'azzardo (1). S'appoggiano su quel triviale proverbio: *Qui medice vivit, miserrime vivit.*

Considerano come una miseria il non poter mangiare con eccesso di quanto mangiano gli altri, il non osare giammai di soddisfare intieramente il loro appetito. Mangiano dunque le due e tre volte al giorno d'ogni sorta di cibi, e spesso anche più di quello che il loro appetito richiede.

Dopo siffatti pasti s'applicano per alcune ore in cose, in cui lo spirito è più occupato che il corpo (2), e non pensano mai a purgarsi in certi tempi, toltochè alcuno urgente incomodo ve gli obblighi. Si credono nel migliore stato possibile, finchè non sentono alcun male.

(1) Questo preteso azzardo non è altro che una disposizione d'accidenti regolati da tutta l'eternità dalla Provvidenza, e che seguono ne' soli tempi assegnati.

(2) Non vi ha cosa che più frastorni la digestione de' cibi che il lavoro dello spirito dopo il pasto.

Non lasciano però di riempirsi a poco a poco di umori e di perigliose crudezze che col tempo s'accrescono, si corrompono, e però divengono più maligne. Alla più leggiera occasione di caldo o di freddo o di vento o di passeggio o d'alcun altro esercizio, o d'alcuna sorta di eccesso o di qualunque incomodo, quelle crudezze, e quegli umori s' infiammano e cagionano malattie mortali.

Così ho veduto morire molti uomini celebri nel fiore della loro età, e che avrebbero potuto vivere lungamente utilissimi al pubblico per la loro erudizione, o per azioni gloriose per loro medesimi e vantaggiose agli altri, e meritare pel cielo un'assai più gloriosa corona, se più avessero procurato di conservare la loro sanità. Quanti ve ne sono, e ne' chiostri e nel secolo, che sovente per loro cagionevolezza sono incapaci d'applicarsi allo studio ed alle altre funzioni dello spirito, com'eglino stessi vorrebbero e come richiederebbe lo stato al quale sono chiamati, solamente perchè ignorano i vantaggi di una vita regolata?

Questo è quanto ho già da più anni in varj luoghi osservato; onde pensai che sarebbe fare al pubblico un importante servigio il proporre agli uomini la maniera di sempre mantenersi in una perfetta salute. Io stesso ne ho fatta la prova. Dotti medici giudicarono ch'io non potessi vivere più di due anni. Mi prescrissi un

modo di vivere che mi guarì da molti mali e mi restituì in sanità. Con questo mezzo divenni anche capace di cose non dipendenti da' sensi. Molte persone, cui comunicai i miei principj, e che gli hanno seguiti, si sono conservate per lunghissimo tempo in un intero vigore d'animo e di corpo. Se n'è veduto più di un esempio in alcuni santi e filosofi de' secoli scorsi. Questa regola di vita principalmente consiste in una determinata misura del cibo e della bevanda.

Mentre io pensava a scrivere questo Trattato mi capitò nella mani uno scritto sopra la *Vita sobria* composto in italiano da una persona di qualità, *Luigi Cornaro* veneziano. Egli godeva d'una grande riputazione, ed era di molti beni di fortuna e di gran talento fornito. Con tutta la grazia possibile riferisce la regola di vivere che si era prescritto, ne mostra i vantaggi, e per mezzo d'una lunga esperienza con tutta chiarezza li comprova. Questo scritto tanto mi piacque che lo tradussi in latino per renderlo intelligibile in ogni paese; e credei dovergli far precedere questo piccolo Trattato, perchè gli serva di prefazione. *

---

* Noi, con mira diversa da questa, abbiamo giudicato di dover dare la preferenza (pel suo merito intrinseco e di anteriorità) al *Trattato* del Cornaro, dal quale nacque quello del Lessio, imprimendolo pel primo.

(*Gli Editori*).

Benchè io non sia professore di medicina, ma di teologia, questo Trattato non dee punto sembrare strano al mio ministero. Inoltre io non era affatto digiuno della teoria della medicina, e quest'arte non è punto aliena dall'impiego di un teologo. In fatti qui si tratta d'una virtù sì bella, quale è la temperanza, di mostrare in che ella consista; quale ne sia il giusto mezzo; quale la precisa misura del suo oggetto; come questa si può rinvenire; quali finalmente sono di quella virtù i vantaggi.

Tutti questi oggetti non sono dunque sì proprj della medicina che in qualche modo non appartengano pure alla teologia ed alla filosofia morale. Lo scopo principale che qui mi sono proposto è degnissimo di un teologo. Egli è di dare occasione che molte persone di pietà, sia nel chiostro, sia nel mondo, servano per lungo tempo il Signore con maggiore facilità, allegrezza, fervore, ed anche con maggior diletto, ma di un genere tutto spirituale; e così possano meritare per tutta l'eternità una gloria molto maggiore. Egli è incredibile con quanta libertà di spirito ed interna consolazione coloro che menano una vita sobria, attendono alla preghiera, alla celebrazione del santo Sacrifizio dell'altare, alla lettura ed alla meditazione della Santa Scrittura, sebbene altronde poco illuminati in queste materie.

Tal è il principale motivo di questo Trattato, e questo è ciò che più desidero di ottenere. Di qual importanza non può anche essere ad altri per l'avanzamento de' loro studj, e per la riuscita degli altri loro affari, allo spirito ed al genio particolarmente spettanti. Nel progresso di questo scritto noi procureremo di meglio rischiarare tutti questi oggetti ed i loro vantaggi. Comunque però si consideri questo Trattato, non vi si troverà cosa sconvenevole all'uffizio di un teologo. Tali, io dissi, sono i fini che mi son prefisso in questa operetta.

CAPO II.

Della Vita sobria e della misura convenevole del bere e del mangiare.

Per entrare in materia diremo che cosa qui s'intende per *vita sobria*; come si può determinare la giusta misura del suo oggetto; quali frutti se ne possono trarre.

Per *vita sobria* noi qui intendiamo un uso moderato del bere e del mangiare secondo il temperamento e l'attuale disposizione del corpo anche per rapporto alle funzioni dell' animo. Chiamiamo anche *vita sobria* una vita *d'ordine*, *di regola* e di *temperanza*, e con questi diversi termini pretendiamo di significare la stessa cosa.

Ma ciò non ostante si dee diligentemente schivare ogn'altra spezie d'eccessi, come di calore, di freddo, di travaglio, ecc., che alterano la sanità e che sono un ostacolo alle funzioni della mente.

Questa misura debb'essere diversa secondo la differenza dell'età, della complessione, dell'umore dominante, e secondo che si gode di una buona o cattiva sanità. Siccome non tutti gli stomachi hanno la stessa capacità, debbon essere loro proporzionati gli alimenti. Questa proporzione consiste in una determinata misura che basti per nutrire il corpo, e la digestione si faccia ugualmente perfetta nelle occupazioni del corpo e dello spirito, alle quali ciascuno può essere destinato.

Dissi nelle occupazioni dello spirito e del corpo: le une richiedono assai meno di nutrimento che le altre. Le prime sono un ostacolo alla pronta digestione: esse, mentre sconcertano le potenze dell'anima, in qualche maniera sospendono le facoltà inferiori. Lo proviamo qualora una forte attenzione allo studio od alla preghiera c'impedisce di sentir l'orologio o di vedere quel ch'è innanzi agli occhi nostri. Spesso adunque abbisogna la metà meno di nutrimento negli esercizi dello spirito che in quelli del corpo, di qualunque età e temperamento noi siamo.

Tutta la difficoltà sta a trovare questa precisa

misura. Ciò pur osserva *S. Agostino*, nel suo libro contra *Giuliano*, *cap.* 4: « Quando, dic'e-
« gli, veniamo a gustare questa spezie di pia-
« cere, necessariamente annesso all'uso delle
« vivande che servono a ristorare le forze del
« nostro corpo ed a nutrirlo, chi potrebbe espri-
« mere come questo piacere che vi troviamo,
« quando principalmente siamo serviti di cibi
« capaci d'eccitarlo, non ci permette di sentire
« il termine del semplice bisogno, e ce ne as-
« conde i limiti salutevoli, sicchè non manca
« quasi mai di farceli passare. Benchè la
« natura allora abbia quel che basta, c'imma-
« giniamo che quanto ha non le basta; e cre-
« diamo di fare per la sanità ciò che la sensua-
« lità ne fa fare. Il piacere che necessariamente
« gustiamo ci fa ignorare i limiti del semplice
« necessario. » Parleremo dunque nel seguente capo e di questa misura, e de' mezzi di trovarla.

Ma almeno, diranno alcuni, coloro che vivono ne' monasteri o in comunità non han bisogno di pensare a prescriversi sopra ciò alcuna misura; i loro superiori l'hanno fatto con prudenza e discrezione; essi hanno determinato secondo la diversità de' tempi una certa quantità di carne, d'uova, di pesce, di legumi, di riso, di butirro, di formaggio, di frutta, di vino o d'altri liquori spiritosi. Noi possiamo dunque, diranno essi, usare di tutte queste cose con sicurezza, e senza

temere di oltrepassare i termini di una giusta misura. Tali persone non credono che i catarri, i reumi, i mali di capo e di stomaco, e le altre malattie onde più volte son tormentati, vengono da eccesso nel bere o nel mangiare. Le attribuiscono a' venti, alla malignità dell'aria, a veglie, ad eccessi nel travaglio od a simili cause straniere. È cosa evidente che s'ingannano: la stessa quantità di nutrimento non può essere ugualmente proporzionata a tanti sì diversi temperamenti. Quello che può essere precisamente necessario ad una particolar persona giovane e robusta, può eccedere del doppio o del triplo ciò che abbisogna ad un'altra più attempata e men forte. Questo è ciò che dopo *Aristotile* insegna così bene *S. Tommaso*, ed è per sè chiaro abbastanza. Se i superiori de' monasteri hanno creduto di dover ordinare una tale quantità di alimenti, il fecero a solo fine che quella potesse bastare anche a' più robusti; ma che gli altri soltanto prendessero quel che loro ne farebbe d'uopo; e riguardo a quello che lascerebbero, potessero avere il merito della temperanza. Non è difficile osservarne le regole fin che non si ha occasione di trasgredirle, ma essere temperante quando si potrebbe non esserlo, e reprimere l'intemperanza nell'uso di quelle cose che sono le più capaci d'eccitarla, egli non è tanto facile, massimamente alle giovani persone

ed a que' che non hanno ancor fatto alcuno sforzo per vincere questa passione. Ella è però un'opera molto grata a Dio il superarla. Anzi per accrescere il merito della temperanza in alcuni monasteri si suole porgere maggior copia e varietà di cibi di quello che non permetterebbero i limiti di questa medesima temperanza (1).

Un illustre esempio ne abbiamo nella Vita di *S. Pacomio*, scritta da più di dugento anni, con molta fedeltà, e fissata, secondo *Surio*, il 14 marzo. Vi si racconta che ne' suoi monasterj, in que' principalmente dov'erano giovani, egli voleva che fossero serviti non solo di pane con sale, ma d'altro ancora, cosicchè, sebbene la maggior parte di que' santi solitari se n'astenessero e si contentassero di pane e di sale o di qualche frutto crudo, fosse in loro libertà di usare anche altri cibi e di astenersene; ed astenendosene per mortificarsi e per solo riguardo di Dio, n'acquistassero maggior merito. È più difficile astenersi da un cibo che si ha innanzi agli occhi, che si può usare, e con la sua presenza stuzzica l'appetito, che se non fosse presente. Vedete a questo proposito *Giacomo du Pas* sulla mortificazione de' sensi.

---

(1) Pur convien dire che il più sicuro certamente sarebbe di non farsi portare se non quanto permettono i limiti di un'esatta temperanza: non si perderebbe per questo il merito.

Debole obbiezione è il dire che quelle cose si danno per ricreare in alcun modo la natura. Questa ricreazione non consiste a passare notabilmente i termini ordinari della temperanza, ma a rallegrare il gusto col piacere, e la varietà di quelle vivande che di rado si danno, e sempre secondo la misura della sobrietà; in modo che l'appetito non sia intieramente saziato (1). In qualunque occasione possibile, per poco che si passino i limiti di una esatta temperanza, egli è sempre un male; e questi limiti si oltrepassano mangiando più di quello che lo stomaco possa digerire così bene che alcuna crudità non rimanga.

CAPO III.

Sette regole per trovare questa giusta misura.

Per trovare questa misura, possiamo valerci delle seguenti regole prese dalla sperienza:

(1) Qui si può aggiugnere il detto di s. *Agostino*: Che Dio ha annesso alcuna sorta di piacere all'uso di certe funzioni puramente animali soltanto per togliere in noi la ripugnanza naturale che pur ci avremmo avuta senza questo raddolcimento; ma che se v' ha delle cose che non si possano fare senza piacere, niente almeno si dee fare per riguardo del medesimo piacere.

La prima è di non prendere ordinariamente se non una tal quantità d'alimento che si possa in seguito egualmente applicarsi a funzioni che all'anima solo appartengono, come sarebbe alla preghiera, alla meditazione, allo studio: se non si può, egli è evidente che si sono passati i limiti di questa giusta misura. La natura e la ragione vogliono che l'uomo si nutrisca in maniera che le facoltà animali e la ragione non sian offese. Il nutrimento debb'esser utile a queste due facoltà; e, lungi da esser un ostacolo alle loro funzioni, dee facilitarle. Quando dunque uno si carica di nutrimento in guisa che i sensi, l'immaginazione, la memoria, l'intendimento ne siano men liberi nelle lor operazioni, egli è una prova che si è passata questa giusta misura. Questo ostacolo viene soprattutto da vapori che copiosamente s'elevano dallo stomaco alla testa, e che non vi si eleverebbero in tal abbondanza se non si passassero que' limiti. La sperienza ne convince: que'che menano una vita sobria, sono così disposti ad applicarsi dopo, come avanti il pasto. *Cornaro* soventi lo raccomanda nel suo Trattato. Io pur il provo, e que' che seguono il mio esempio, il sanno, com'io per esperienza. Se i Santi Padri, che mangiavano una sola volta al giorno, il facevano sì sobriamente che non li rendeva meno atti ad applicarsi a cose puramente spirituali, quanto più facilmente potrebbero farlo

que' che prendono in due volte la medesima quantità d'alimento (1)?

Ho detto che que' vapori che offuscano la serenità del cervello vengono spezialmente dallo stomaco dopo il pasto. Benchè questa ne sia la principal causa, non è la sola. Quelli nascono non solamente dalle vivande che si son prese, e di cui comincia a farsi la digestione, ma ancora da una abbondanza di sangue e di umori che soggiornano nel fegato, nella milza, nelle vene. Questi umori si fermentano insieme, e mandano quantità di vapori. La vita sobria corregge a poco a poco questa replezione e questa intemperie, e riduce tutto a' termini convenevoli. Dopo il pasto non ascendono più alla testa siffatti vapori. Finchè gli umori sono in un perfetto equilibrio, non si dee temere alcuna malattia, nè altra cosa che possa impedire le operazioni della mente.

L'usanza che hanno coloro che vivono con sobrietà, di dormire un poco dopo il pasto, non è di conseguenza; ciò fanno soltanto per riparare lor forze spossate da qualche travaglio d'animo o di corpo, e per ripigliare un nuovo vigore. Il sonno serve all'uno e all'altro: di più è di pochissima durata; e se non vi fossero obbli-

---

(1) Que' che vivono regolatamente non debbono però dopo il pasto applicarsi troppo.

gati dall'abitudine o dal mancamento di forze, facilmente potrebbero tralasciarlo. Alcuni prolungano un po' più questo sonno, ma altrettanto resta dedotto da quel della notte. Dividono in due riprese il loro riposo di ciascun giorno. Egli è tuttavia più sano sfuggir il sonno dopo pranzo, secondo il più comun parere de' medici.

La seconda regola è di prendere solo quella quantità di cibo che in appresso non si senta veruna torpidezza, verun peso, veruna stanchezza corporale; che se dopo non si sente la medesima facilità e prontezza nell'operare di prima, egli è un argomento che si è oltrepassata questa conveniente misura, seppure questo non è l'effetto o il residuo di qualche malattia. Il bere ed il mangiare in vece di aggravare ed affievolir la natura, debbono anzi renderla più libera, più allegra e vivace. Quelle persone adunque che sogliono sentire dopo il pasto questo aggravio, debbono diligentemente esaminare se questo incomodo viene da eccesso di mangiare o di bere, o dall'uno e dall'altro, e, dopo d'averlo scoperto, detrarne a poco a poco sino a tanto che siano giunti a quella misura, da cui più non siano incomodati.

Molti in questo sovente s' ingannano: mangiano e bevono molto; prendono anche cose assai nutritive, ed egualmente si lagnano di debolezza: s' immaginano esser difetto di nutrimento

e di spirito; chiedono però cibi ancora più nutritivi. Dal bel mattino si danno fretta di far colezione per timore, essi dicono, che la natura non venga meno. Sono in errore: quegli alimenti non fanno che aggravar di umori il loro stomaco che n'è già pur troppo ripieno. La debolezza di tali persone viene da sola replezione, anzichè da inedia: ciò si può osservare dalla gonfiezza, che loro cagiona e dall'indole stessa del loro temperamento. Quest'abbondanza di umori rallenta per eccesso i muscoli e i nervi che sono i canali degli spiriti: questi spiriti sono come gli stromenti dell'anima, i più universali e i più immediati ne' movimenti ch'ella comunica al corpo e nelle sensazioni, di cui ella a vicenda non è capace che per mezzo degli organi corporei. Quelli dunque non possono più estendersi con la medesima libertà, nè fare sopra questi organi l'impressione medesima. Questa debolezza, questa gravezza di corpo, questa torpidezza di sensi son dunque allora l'effetto dell'interrotto trascorrimento di que' medesimi spiriti. La sperienza giornalmente l'insegna nella maggior parte di quelli che sono o pingui o ripieni di cattivi sughi. Spesso per aver troppo cenato, si trovano al seguente mattino aggravati di molti umori che il sonno non ha fatto che trattenere; ma dopo d'aver espellito molta pituita ed altre superfluità, o d'averle consumate con la dieta e con

l'esercizio, divengono a poco a poco più agili, più gioviali, più capaci di tutte le loro funzioni; e questo vigore cresce sino alla sera, benchè mangino pochissimo a mezzodì, ed anche non prendano alcun cibo. Se nel tempo che sentono questo eccesso di umori, che cagiona loro un mancamento di forze, conseguenza necessaria di esso, seguitano a prendere cibi, massime i più abbondanti di sughi, ed in gran quantità, non solamente durano nel loro incomodo, ma l'accrescono ancora notabilmente.

Chi vorrà dunque avere un libero uso de' suoi sensi e degli altri suoi organi in tutte le sue operazioni, anche corporali, dee fare sufficiente dieta per consumare ogni soverchio umore. Gli spiriti però scorreranno più facilmente in tutte le parti del corpo, e l'anima le troverà più disposte a produrre a suo grado negli organi corporali i diversi moti che convengono alle differenti loro funzioni.

La terza regola è di non passare immediatamente da una vita sregolata ad una troppo esatta; ma farlo insensibilmente, e non diminuire che a poco a poco il bere ed il mangiare sino a che si sia arrivato ad una misura incapace di offuscare lo spirito e d'aggravare il corpo. Questo è l'insegnamento di tutti i medici. I cangiamenti troppo subiti, per poco che siano considerevoli, cagionano sempre qualche nocumento. La con-

suetudine è come una seconda natura: ci va della violenza a disfarsene per seguitarne un'altra affatto opposta. Noi sentiamo vivamente, e per conseguenza con pena, e come cosa contraria alla natura, tuttociò che si oppone alla nostra consuetudine, finchè ella è ancora nel suo vigore. Non convien dunque distruggerla che gradatamente. L'abito cattivo s'indebolisce e si disvelle a poco a poco nella stessa maniera, com'erasi abbarbicato, e tal mutazione col tempo così poco incomoda che quasi non ce n'accorgiamo.

La quarta regola è fondata sul non potersi determinare una stessa quantità di cibo proporzionata a ciascun temperamento per la differenza delle età, delle forze e degli alimenti. Sembra dunque che per que' che non sono più giovani, o sono infermicci, possano ordinariamente bastare dodici, tredici o quattordici once di alimenti sodi, come di pane, di carne, di uova o di altri cibi secondo che conviene a ciascuno, ed altrettanto, od un po' più di liquido. Questo è il consiglio di molti medici fondato sulla ragione e sull'esperienza, ma solo per quelle persone che meno esercitano il corpo che lo spirito. L'illustre *Cornaro* talmente approvò questa quantità che se la prescrisse dall'età di trentasei anni, e la seguitò sino al fine de' suoi giorni, che per ciò furono e più lunghi e più sani (1). Molti Santi

(1) Si può opporre a questo, che quelli che vi-

Padri de' deserti, che non viveano che di pane e d'acqua, non passavano questa misura, e la prescriveano pure in quasi tutti i lor monasteri come una spezie di legge, come scrive *Cassiano*. Alcuno domandava all'abate *Mosè*, qual dovea essere, secondo le più esatte regole della temperanza, la misura ordinaria del mangiare: Noi sappiamo, ei gli rispose, che i nostri antichi Padri trattarono spesso questa materia. Dopo d'aver esaminate le differenti sorte di temperanza che ciascun'osservava, non vivendo quasi mai che di legumi o d'erbe, o di semplici frutta, vi sostituirono del pane, ma ad un tempo ne limitarono la misura ad una libbra. Questa quantità di pane, che distribuivano a ciascuno, e che secondo loro dovea bastare per un giorno, non era dunque più che di dodici once. La libbra appresso gli antichi era di dodici once precisamente.

Se que' Padri giudicavano per una lunga sperienza che bastassero al giorno dodici once di pane senz'altra cosa, e se sono pur giunti per questa dieta ad un'estrema vecchiezza con una sanità perfetta e con un intiero vigore di tutti i

---

vono in un clima più freddo, non potrebbero tollerare un nutrimento così frugale. Questo si accorda. Anzi dice lui medesimo che non pretende stabilire una regola generale. Bisogna intenderla dal più al meno.

loro sentimenti; quanto più possono bastare sei o sette once di altre cose più aggradevoli al gusto e più succose che pane secco? Si può aggiugnere che non beveano altro che acqua, e che l'acqua non nutrisce come il vino, la birra ed altri liquori fermentati. In fine la sperienza fa veder chiaro esservi molti che mangiano e bevono assai meno, e tuttavia sono bastevolmente nutriti.

Sebbene il regolamento, di cui parlato abbiamo sinora, riguarda più le persone infermicce o attempate che le altre, pur io credo che sarebbe facile a provare che potrebbe ancora bastare a quelli che stanno bene, che sono di un temperamento robusto, ed anche nel fiore della loro età, se sono applicati all'orazione, allo studio, od altre cose di questo genere. Se n'ha la prova in una infinità d'esempi di Santi, che pure sin dall'età di quindici o venti anni non oltrepassarono questa misura, e talvolta non vi arrivavano, benchè non vivessero che di pane e d'acqua, o di un poco d'erbe e di legumi. Alcuni viveano e lunghissimo tempo, e sanissimi anche tra gravi travagli di spirito e di corpo. Si può vedere in molti, la cui vita è stata scritta. Noi ne riferiremo alcuni nel progresso del Trattato. V'erano anche molti monasteri, dove questa misura era prescritta, come una legge comune ai giovani ed a' più attempati, e come una misura

che per l'ordinario dovea bastare a ciascun di loro egualmente. Que' Padri dunque che aveano una grande sperienza di tali cose, e che sapeano benissimo ciò che domanda la natura, giudicarono che questa misura bastava ad ogni età. Questo è il sentimento del nostro Autore, e lo prova anche col suo esempio: cominciò a praticare questa regola all'età di trentasei anni.

Alcuni oppongono che la minestra porta via sovente otto o nove once, e che siccome allora non ne resta più che tre o quattro di pane o di altro alimento, bisognerebbe o non mangiar punto di minestra, o mangiare quasi niente d'altro. Per prevenire questo inconveniente, non si ha che mangiare meno di minestra, e proporzionare talmente il sodo col liquido, pesandoli separatamente che il tutto insieme non passi la prescritta misura. Ma il nostro disegno non è di discendere in queste minuzie: ci basta d'aver dimostrato in generale che questa misura è ragionevole.

La quinta regola riguarda la qualità degli alimenti; ma non è necessario di prendersene molto pensiero quando si sta bene, e il nutrimento che si prende non è contrario alla natura. Quasi tutte le vivande che per l'ordinario si usano, convengono a que' che sono di un buon temperamento, purchè vi si osservi una giusta misura. Chiunque può vivere e lunghissimo

tempo e in ottima sanità, di pane, latte, butirro, formaggio e cervogia o vino principalmente se v'è accostumato sin dall'infanzia. Ma bisogna astenersi da tutte le cose mal sane, per quanto possano esser gradevoli, anche per il solo timore di usarne con eccesso. Quasi tutte le cose troppo grasse sono contrarie alla sanità: rilassano troppo lo stomaco; ne disuniscono le forze, che non possono essere troppo riunite, impediscono la digestione degli altri alimenti; sono cagione che escono dallo stomaco mezzo digeriti; mandano alla testa una quantità di fumi che cagionano delle spezie di vertigini, di tossi, d'asma, ed altri mali di petto. Se in fine gli alimenti non si digeriscono perfettamente, ed in quel tempo che è necessario per una perfetta digestione, per buono stomaco che si possa avere, si cangiano in cattivi umori, e questi umori in bile ed in crudità, tutti materiali di febbri. Quelli dunque principalmente che s'applicano allo studio, debbono mangiare sobriamente e proporzionare il pane (1) alle altre cose che mangiano per impedire, almeno in parte, i cattivi effetti che potrebbero seguirne: come le flussioni di testa, i vapori, le vertigini, le tossi, le indigestioni di sto-

(1) Il pane impedisce gli altri alimenti di corrompersi, di guastare lo stomaco e di rendere per conseguenza l'alito cattivo.

maco, i gonfiamenti, le coliche, i tormini, o tutto ciò che può essere contrario al corpo ed allo spirito. Sarebbe una pazzia comperare a costo di tanti e sì gravi incomodi un piacere sì vile e breve come quello del bere e del mangiare. Niente più dimostra d'esserne schiavo, che il soddisfarlo a costo d'averne incomodi. Non è già che non si debbano mai usare queste sorta d'alimenti, per quanto sobriamente si usino, come fanno alcuni scrupolosamente che non mangiano nè cavoli, nè cipolle, nè piselli, nè fave, nè formaggio per timore d'ammassare umori melanconici, biliosi, viscosi e capaci di gonfiare: se ne deve solo mangiare con moderazione. Quando non se ne prende che poco o di rado, non possono incomodare, principalmente se sono aggradevoli al gusto; e spesso ancora que' che nuocono pel loro eccesso, son utili alla natura, usati con moderazione.

Di tutte le sorta d'alimenti nessuno conviene meglio alle persone infermicce o avanzate in età, che una spezie di panata con uno o due uova: di questo sol cibo si può vivere lunghissimo tempo, e in sanità perfetta. *Cornaro* lo prova con la propria sperienza. Gl' Italiani chiamano panata una spezie di pappa fatta di pane, d'acqua e di sugo di carne cotti insieme. Questo nutrimento è una spezie di chilo quasi simile a quello che si forma nello stomaco dalla cozione

degli alimenti. Questa panata è composta di sostanze molto temperate; non è soggetta come molte altre a corrompersi nello stomaco. In fine se ne forma un sangue perfetto e in una giusta quantità.

Si può anche facilmente aggiugnervi di che renderla o più calda o più nutritiva. Ma il Sapiente dice, che *il pane e l'acqua sono il fondamento del nutrimento dell'uomo*. Con questo vuol fare intendere che queste due cose sono le più proprie a sostenere e conservare la vita: si potrebbe almeno far senza carne o pesce, e tutto ciò che per altro può eccitar l'appetito.

Plutarco non approva l'uso della carne: « Si « dee, dic'egli, temerne forte le crudità; ella « aggrava estremamente, dopo di averne mangiato, e in seguito lascia disgustosi avanzi. « Sarebbe stato ben più vantaggioso accostu« mare la natura a non desiderarne punto. La « terra produce abbastanza di cose nutritive e « aggradevoli, e che per la maggior parte non « hanno bisogno d'acconciamento, e che non« dimeno si possono variare in maniere infi« nite. » Molti medici sono di questo avviso, e la sperienza lo autorizza. Vi sono molte nazioni appo le quali l'uso della carne è rarissimo, e che non vivono principalmente d'altro che di riso e di frutta, e però vivono più lungamente e più sane. I Giapponesi, i Chinesi, molte re-

gioni dell'Africa, e parimente i Turchi sono di questo numero. Questo si osserva altresì in moltissimi agricoltori ed abitanti della campagna che per l'ordinario non vivono d'altro che di pane, di butirro, di pappa, di legumi, d'erbe, di formaggio (1), e rarissime volte mangiano carne; non lasciano però d'essere sani e robusti e di vivere lunghissimo tempo. Si può ciò vedere ancora nella storia degli antichi Padri de' deserti e dei religiosi di quel tempo.

La sesta regola è d'astenersi da una troppo grande varietà di vivande, e condite in una maniera troppo ricercata. *Disario*, medico dottissimo, e *Socrate* avvertono d'astenersi da quelle spezie di cibi e di bevande che eccitano la voglia di mangiare e di bere anche oltre il necessario. Questa è la massima più comune de' medici. Quella varietà eccita sempre un nuovo appetito, e benchè spesso si mangi tre o quattro volte più che il bisogno richiede, non sembra quasi mai d'aver mangiato abbastanza. Di più, come i diversi cibi sono di natura diversa, poco convenevoli al temperamento, spesso contrari, tra questi diversi alimenti gli uni si digeriscono più presto che gli altri. Questo è quel che cagiona grandi crudità nello stomaco, ed alcuna

(1) Convien notare che quel formaggio suol essere tutto fresco, e però molto men nocivo che gli altri.

volta indigestioni di tutto quel che si è preso, gonfiamenti, dolori d'intestini, coliche, ostruzioni, mali di reni, la renella. Questo eccesso dunque, e tale diversità di nutrimento cagionano in tutta la massa del chilo, di cui si forma il sangue, delle crudezze che non possono far altro che corrompersi. « *Valeriola*, famoso medico, dice che niente è più contrario alla sanità che un nutrimento abbondante e troppo « variato in uno stesso pasto. » Si possono ancora vedere a questo proposito molte cose in *Macrobio*. *Senofonte* osserva che la maniera di vivere di Socrate era sì semplice e frugale, che per rapporto alla spesa non v'era persona che non potesse facilmente vivere allo stesso modo; costava quasi niente. *Ateneo* c'insegna che un certo *Fabino* non avea vissuto che di latte in tutta (1) la sua vita, e che molti altri viveano di un nutrimento quasi egualmente semplice. *Plinio* riferisce, che ne' venti anni, cui *Zoroastro* avea passati nel deserto, non v'era vissuto d'altro che di formaggio (2), e che nondimeno tutto era in lui così temperato che non sentiva punto il peso de' suoi anni. In fine in tutti i secoli passati,

(1) Il dotto signor *Bayle* di Tolosa ha fatto un eccellente Trattato latino sull'uso del latte per ristabilire i tisici.

(2) V'è molta apparenza che quello era formaggio fresco.

coloro che usarono solo alimenti semplici, e in una giusta quantità, vissero più sani e più lungamente degli altri. Questo si osserva pur anche in ogni sorta di nazioni.

La settima regola è, che siccome tutta la difficoltà di determinare ed osservare questa giusta misura viene dall'appetito sensuale, ciascuno debb'essere persuaso che la voglia di bere e di mangiare è pur troppo capace di sedurre, e che per conseguenza ella non dee in alcun modo servir di regola per trovare la misura di cui si tratta. Eccone quattro ragioni:

La prima è, che la natura non ha dato all'uomo, e parimente agli altri animali, l'appetito degli alimenti (1), se non per la conservazione di ciascun animale particolare, e per la propagazione della sua spezie. Coloro adunque che vogliono vivere castamente, e non essere aggravati da umori, che solamente possono cagionare malattie, non debbono seguire intieramente il loro appetito, e debbono togliere ogni superfluità.

La seconda ragione è, che sovente nello stomaco soggiorna qualche umore maligno che fa desiderare molto più di quello che conviene alla

(1) Con questa differenza che ciò che si fa negli uomini con sentimento, non si fa nelle bestie se non macchinalmente.

sanità, come nella fame canina, e quando qualche succo acido o melanconico si è attaccato alle membrane dello stomaco. In simili casi non conviene secondare il proprio appetito. Se tali cagioni eccitano una fame violenta ed un'ardente sete, si dee ricorrere a' rimedj della medicina; ma se questa sete e questa fame sono moderate, non meritano che loro si ponga mente.

La terza ragione è, che la diversità delle vivande risveglia sempre l'appetito con nuovi sapori e nuovi condimenti. Tutti quelli che hanno cura della loro sanità debbono però schivare una tale varietà di cibi, e questi condimenti troppo ricercati; tal è l'insegnamento di tutti i medici. Come mai tutte queste vivande, di natura sì differenti, calda, fredda, secca, umida, biliosa, flemmatica, facile o difficile a digerire, vi potrebbero formare un chilo (1) puro ed uniforme?

La quarta ed ultima ragione è, che siccome l'idea che ci formiamo delle vivande è sempre aggradevole; quando essa è un po' forte, eccita l'appetito, come l'idea delle cose, che non s'ardisce di nominare, n'eccita il desiderio. Benchè l'immaginazione abbia maggiori forze in queste

---

(1) Ed un sangue formato di un chilo composto di materie sì eterogenee, come mai potrebbe essere in un perfetto equilibrio, senza il quale non si può godere una perfetta sanità?

cose che nelle altre, nondimeno ella n' ha pur troppo ancora nelle altre, come la sperienza lo insegna, principalmente alla vista ed all' odore di certe vivande. Conviene dunque procurare di correggere una tale immaginazione per poter in seguito moderare assai più facilmente il desiderio, ch'è una mera sua conseguenza, poichè non ha per oggetto se non ciò che questa immaginativa rappresenta come aggradevole. Fra altri mezzi di riuscirvi, eccone due che vi possono molto contribuire.

Il primo è di schivare la vista di siffatte vivande per timore che la loro vista e il loro odore non risveglino l'immaginazione e non mettano voglia di gustarne. La presenza di un tal oggetto fa naturalmente impressione sulla potenza che ha relazione al medesimo. È molto più difficile contenere il suo appetito alla presenza delle vivande che non desiderarle punto quando non sono presenti. Lo stesso è di tutti gli altri oggetti che possono dilettare l'anima per il ministero de' sensi (1).

Il secondo mezzo è di rappresentarsi le cose ch'eccitano l'appetito, non come capaci di lusingare il gusto e l'odorato, tali quali pajono attualmente, ma come sporche, stomachevoli, quali sono per divenire.

(1) Così *Gesù Cristo* disse: Chi ama il pericolo vi perirà.

Nessuna cosa appare ciò che è veramente quando è ritornata allo stato nel quale era nella sua origine; solamente restava nascosa sotto una falsa apparenza. Che v'ha di più disgustoso e di più cattivo odore, che i cibi più deliziosi per poca alterazione che abbiano sofferta nello stomaco? Quanto più è squisito il nutrimento, tanto più è soggetto a corrompersi, e tanto più poi insopportabile n'è il fetore. Se la maggior parte di que' che menano una vita deliziosa non hanno cura di portare addosso qualche sorta di profumo, si conosce, sino durante la vita, lo stato di corruzione, nel quale i corpi loro saranno dopo la loro morte. Questo è quel ch'è ancora più sensibile in certe azioni ugualmente indispensabili che naturali, benchè molto umilianti, e nel fiato della maggior parte di coloro che vivono una vita troppo deliziosa e troppo sensuale. Lo stesso non è della gente di campagna e degli artigiani, che d'altro non vivono che di pane, di formaggio e d'altri alimenti volgari, quando ne fanno moderato uso (1).

---

(1) Si è rimarcato in certi spedali, che, finchè non vi si dava a' poveri altro che nutrimenti di latticinj, non si scorgeva questa corruzione, e che cominciò a osservarsi solamente quando si ebbe cominciato a dar loro della carne.

CAPO IV.

Della regola di vita che si dee seguire in ciascuna stagione.

Ma, si dirà, non bisogna almeno cangiare di regola secondo le stagioni e la temperatura dei climi? Sembra che si debba mangiare più d'inverno che d'estate. L'inverno, dice *Ippocrate*, gli stomachi sono più caldi; il freddo, che li prende al di fuori, ne fa ritirare il calore dalla circonferenza al centro, vale a dire al cuore. La state sono più languidi per una ragione contraria; il calore spinto dal centro alla circonferenza si dissipa. Sembra per la medesima ragione che d'inverno convenga prendere alimenti secchi e caldi, perciocchè la pituita allora più abbondante non può dissiparsi; e che di state se ne debba prendere degli umettanti e rinfrescanti; perciocchè il calore dell'aria che ci circonda, dissipa molto di umori, e disecca il corpo.

Pare veramente, come pur dicono i medici, che così convenga regolarsi, per quanto si può comodamente. Se si ha bisogno di un nutrimento più asciutto, come d'inverno, e quando è piovuto lungo tempo, è cosa buona l'accrescere qualche poco il mangiare, e sminuire il bere a proporzione, ed anche gli alimenti che sono un

po' troppo succosi. Se l'abbondanza della bevanda e degli alimenti che hanno molto succo, fa del bene in un tempo secco, non può che incomodare quando si è respirata per alcuni giorni un' aria troppo umida e troppo fredda: questa sorta d'aria cagiona flussioni, tossi, raucedini. Quando si ha bisogno di un nutrimento più umettante, non si ha che a mischiare col vino un po' più d'acqua, o prendere in luogo di vino un poco di birra: è questa una bevanda che inumidisce e refrigera grandemente. Non pare che i Santi Padri avessero molti riguardi a questa differenza di stagioni e di climi: essi regolavano per tutto l'anno una medesima sorta di nutrimento e nella medesima quantità; e però viveano più lungamente. Al presente ne' monasteri si ha più di riguardo a ciò che conviene alla sanità. Ma se vi si danno cibi conformi alle stagioni, que' che vogliono vivere sobriamente possono scegliere fra gli altri quelli che sono loro più confacenti. In questo caso si dimanderà, qual dei due più conviene: prendere in un solo o in più pasti quella quantità di nutrimento della quale abbiamo parlato?

Benchè gli antichi abbiano avuta molta cura d'osservare la temperanza, e si siano contentati di un sol pasto per giorno, e questo dopo tramontato il sole, od a tre ore dopo mezzogiorno, al riferir di *Cassiano*; molti credono non per-

tanto che in un'età avanzata sia meglio fare due pasti, ma sempre sobrj, a cagione della debolezza che accompagna una tal età. Anzichè caricarsi di nutrimento la digestione così farassi più facilmente. Si potrà dunque prenderne sette od ott'once a pranzo, ed alla sera tre o quattro; oppure sette od otto la sera, e tre o quattro a pranzo secondo il proprio comodo. Tutto dipende principalmente dalla complessione e dalla consuetudine. Se lo stomaco è ripieno di pituita fredda e lenta, pare più a proposito di non mangiare che una volta al giorno. Ci vuole molto più tempo a cuocere queste crudezze, e dissiparle. La sperienza ne l'ha fatto conoscere chiarissimamente. Quando pur si credesse di non dover mangiare che alla sera, non converrebbe mancare di prendere a mezzodì qualche cosa, e di natura da asciugare la troppo grande umidità dello stomaco, o, se si pranza a mezzodì, bisognerà prendere qualche cosa alla sera, come un po' di pane, con un po' d'uva o simile. A misura che si cresce in età, si dee procurare di correggere questa umidità dello stomaco e della testa. « La saviezza, dice un antico, risiede in un « luogo secco, e non in luogo paludoso e pieno « d'acqua: ciò fa dire ad *Eraclito*, che l'anima « del Savio è come un lume secco. »

Alcuno forse obbietterà, che dotti medici non approvano una maniera di vivere sì misurata,

per timore che lo stomaco si serri e non s'assuefaccia talmente a questa quantità precisa che per poco che si oltrepassi, ne soffra un peso considerabile, e sia obbligato ad estendersi più che all'ordinario. Per ischivare questo inconveniente consigliano di non istare ogni giorno sì scrupolosamente alla medesima quantità d'alimento, ma di prenderne talvolta più, talvolta meno. Ciò pare che confermi *Ippocrate* ne' suoi Aforismi. Un vivere troppo misurato, egli dice, è pericoloso anche alle persone sane, per poco che se ne passino i limiti ordinari; si resta solamente più esposto a trovarsene incomodato. V'è dunque minor pericolo a mangiare un po' più che un po' meno di quello bisogna.

Questo passo, del quale alcuni medici si prevalgono, non riguarda che quelli che non possono osservare questa uniformità di regime, attese le frequenti occasioni de' festini che non possono o non vogliono sfuggire; e che non sono abbastanza padroni della loro bocca per poter osservare una temperanza uniforme in sì frequenti occasioni d'intemperanza, principalmente quando gli altri li sollecitano col loro esempio a dar alcuna cosa alla natura. Se allora mangiano con eccesso, se ne trovano incomodati. Se n'è sopra addotta la vera ragione: questo non avverrà a coloro che sono capaci di schivare quelle occasioni d'eccesso, e d'osservare una con-

tinua regola di vita. Niente loro meglio conviene, principalmente se sono di una complessione delicata o di un'età avanzata. La sperienza e la ragione non permettono di dubitarne. Neppure importa di passare alquanto questa misura, purchè si faccia di rado. Così piccioli eccessi non sono assai capaci d'incomodare, purchè non siano frequenti, e che immediatamente dopo si ritorni al suo regime ordinario. Se a pranzo si mangia oltre il costume, bisogna o non cenare, o più leggermente. Se si è troppo mangiato a cena, bisogna all'indomane mangiar meno a pranzo o niente affatto. Un tale inconveniente non è dunque sì considerevole, che per prevenirlo si debba schivare una vita regolata.

Ma se troppo spesso avvenisse che si mangiasse con alcuna sorta d'eccesso, per quanto per altro fosse leggiero, potrebbe essere molto pericoloso, sopra tutto a quelli, de' quali or abbiamo parlato, e che sarebbero accostumati a vivere con regola.

Il nostro Autore ce lo insegna col suo proprio esempio. Scrive nel suo Trattato, che sino all'età di settantacinque anni non avea preso per nutrimento giornaliero che dodici once di sodo e quattordici di liquido, e che era vissuto in sanità perfetta; che in seguito per consiglio dei medfci, e sollecitato da' suoi amici aveva aggiunte due once dell'uno e dell'altro, e che il

decimo giorno questo piccolo aumento gli aveva causato fastidiosissimi mali, *un fortissimo mal di fianco* ed una gravissima febbre di cinque settimane. I medici che l'aveano ridotto a questo stato, lo giudicarono loro stessi per uomo perduto se non ripigliava la sua regola ordinaria.

Conosco una persona che già da molti anni faceva un sol pasto: egli cenava, ma a mezzodì prendeva pochissimo cibo, e quello molto asciutto. Ad instanza di molte persone, prese a mezzodì un po' più di nutrimento, e più umettante. Dieci o dodici giorni dopo questo cangiamento gli cagionò per alcune settimane sì gran dolori di stomaco e d'intestini che si credeva che ne avesse a morire. Fu guarito con gran rimedj che dotti medici gli aveano ordinato. Ricadde una seconda volta nella malattia medesima, e fu guarito coi medesimi rimedj. Alcun tempo dopo ricadde ancor ammalato per la terza volta; si trovò a stare peggio che all'ordinario, e questo per alcuni giorni di seguito. Giudicò che un tal male non gli veniva che per aver cangiato di regola: dopo d'aver esaminata la cosa, con molta cura, la ripigliò: sino dal primo giorno i suoi mali cominciarono a sminuirsi, ed al quarto si trovarono talmente scemati che non gli restò più che una gran debolezza, la quale pure se n'andò a poco a poco coll'ajuto di questa regola. Non è nè la quantità de' cibi, nè la loro delicatezza

che può fortificare un temperamento debole, ma una giusta proporzione d'alimenti convenevoli.

Il sopraccitato aforismo d' *Ippocrate* non è a ciò contrario; parla solo d'alimenti sì misurati, e per altra parte sì poco capaci di nutrire che non bastino a sostenere le forze di un buon temperamento. Noi parliamo qui di un genere di nutrimento convenevole alla natura di ciascuno senza segnarne precisamente alcuno, e di una quantità proporzionata alle forze dello stomaco e propria a mantenere in una sanità perfetta.

Ma, si dirà, tutto il mondo non può tenere una regola di vita sì esatta. Non v'è dunque, per que' che non possono assoggettarvisi, alcun altro mezzo di conservarvisi in sanità e di vivere lungamente? Questo è di ben purgarsi almeno due volte l'anno, alla primavera e nell'autunno; e così liberarsi da ogni cattivo umore. Ciò non riguarda che quelli che per l'ordinario fanno meno d'esercizi di corpo che di spirito, come gli ecclesiastici, i religiosi, i giureconsulti e i letterati. Ma conviene preparare gli umori a questa purgazione: questo è il sentimento di valenti medici. Neppure la purgazione debb'essere troppo forte, nè di natura da fare subito tutto il suo effetto. Bisogna prepararvisi due o tre giorni prima con qualche rimedio che operi solo di una maniera insensibile. Questa maniera fa senza dubbio e maggior effetto e minor in-

comodo (1). Nel primo giorno le intestina si purgano; nel secondo il fegato; nel terzo i vasi, nei quali s'ammassa una quantità di cattivi umori (2). Que' che non vivono sobriamente, aggiungono in ciascun giorno qualche crudità che passa pei vasi e si spande in tutte le parti del corpo, che è come una spugna.

Sovente in uno o due anni s'ammassano nel corpo più di dugento once di cattivi umori che fanno più di sei pinte (3). Questi umori si corrompono in progresso di tempo e cagionano malattie che anticipano la morte della maggior parte degli uomini. Questa ne è quasi la sola cagione in tutti quelli che muojono avanti l'estrema vecchiezza, alla riserva di coloro che muojono di morte violenta. Muore in poco tempo per la malignità di questi umori, anche in mezzo ad ogni sorta di comodi, un' infinità di persone,

---

(1) Fa certo minor incomodo, poichè quella operazione è insensibile; fa maggior effetto perchè la natura ha più d'agio per liberarsi da ciò che la incomoda, e per altra parte il corpo è più fluido.

(2) Ciò vien pure a dire che quei cattivi umori non possono evacuarsi se non l'un dopo l'altro.

(3) Non bisogna credere che di quanto se n'è ammassato in tutto quel tempo, niente se ne sia dissipato in alcun modo, almeno per l' insensibile traspirazione. Altrimenti il corpo non sarebbe quasi pieno che di umori cattivi.

che in una galea, a non vivere che di biscotto ed acqua come i marinari, avrebbe potuto vivere lungamente e in una sanità perfetta. A prevenire questo pericolo non si ha da far altro che purgarsi a proposito almeno due volte l'anno. Non potrà allora restare molto di questi umori e non saranno così soggetti a corrompersi. Ho conosciuto molte persone che senz'alcuna malattia notabile son giunte per questo mezzo all'età più avanzata.

CAPO V.

Dei vantaggi della sobrietà per rapporto al corpo.

La vita sobria libera e preserva l'uomo da quasi ogni sorta di malattia, dai catarri, dalle tossi, asme, vertigini, mali di testa e di stomaco, dall'apoplessia, letargia, epilepsia, da ogni altro accidente che può attaccare il cervello, dalla gotta, dalla sciatica, da ogni crudezza, cagione di infinite malattie. Finalmente ella tempera gli umori e li mantiene in una giusta proporzione. Non v'ha malattia a temere, dovunque gli umori sono in una perfetta proporzione, in un perfetto equilibrio. In questa proporzione consiste la sanità: la ragione e la sperienza concordemente ce lo insegnano. Que' che vivono sobriamente,

sono per lo più sani di corpo e di spirito; e nei mali che soffrono, hanno assai meno a soffrire di quelli che sono ripieni di cattivi umori, prodotti solamente dall'intemperanza, e loro non abbisogna che pochissimo tempo ad essere perfettamente guariti. Ho conosciuto molte persone naturalmente deboli, e che erano incessantemente occupate in travagli che richiedevano tutta la loro applicazione, le quali non ad altro che alla loro temperanza sono debitrici dell'avanzata loro età e della sanità. I Santi Padri e molte persone che vivono in religione sono tra questo numero.

Quasi tutte le malattie degli uomini non procedono che dal prendere più di nutrimento che la natura richiede, e che lo stomaco può perfettamente digerire. La prova di questo è che la maggior parte de' mali non si guariscono che per mezzo d'evacuazioni. Non si cava sangue, non s'applicano le ventose, non si danno certi rimedj, se non per isgravare la natura. Anche per questa ragione si ordina l'astinenza, e si prescrive una regola di vivere molto frugale. Questa maniera di guarire le malattie prova che quelle traggono origine solamente da replezione. I mali non si guariscono ordinariamente che con cose contrarie a ciò che gli ha cagionati. Tutte le malattie che vengono da replezione, dice *Ippocrate*, non si guariscono che per evacuazione; e quelle che vengono da troppa evacuazione,

non si guariscono che coll'aggiugnere quello che si è troppo evacuato. Ma queste sono rare, eccetto in un lungo assedio, in cui si manca di viveri, o in lungo viaggio di mare o in somiglianti occasioni. In questo caso bisogna purgare gli umori che il calor naturale ha troppo ricotti per difetto d'alimento; in seguito nutrire e fortificare il corpo, ma insensibilmente, ed a poco a poco accrescerne il nutrimento. Lo stesso convien fare nelle gran malattie per riparare le forze esauste da troppo grandi evacuazioni. Se quasi tutte le malattie provengono dal prendere più di nutrimento di quel che la natura richiede, ne segue che se se ne prende soltanto quello che ella richiede, non si sarà soggetto ad alcuna malattia. Ciò si può inferire da questo stesso passo d'Ippocrate: « Per istar bene non bisogna « mai soddisfare intieramente l'appetito, ed es- « ser tardo alla fatica: *Vesci citra satietatem;* « *et impigrum esse ad laborem* » (1).

Le crudezze sono la più ordinaria sorgente di tutte le malattie. « Non si può cader ammalato, « dice *Galeno*, finchè si schiva diligentemente « tutto ciò che può cagionare crudezze. L'in- « temperanza ne uccide più che la spada. La

(1) Se per istar bene convien osservare queste due cose, come a più forte ragione si può riuscirvi, non osservando nè l'una, nè l'altra.

« maggior parte degli uomini, dice la Santa « Scrittura, abbreviano i loro giorni per la loro « intemperanza; laddove coll'astinenza li pro« lungherebbero. Non abbiate avidità, ella dice « un po' innanzi, in alcun pasto; nè abbando« natevi ad alcuna sorta d'alimento. » L'eccesso delle vivande non fa che indebolir la natura e cagionare crudezze che sono sorgenti di malattie. Si chiama crudo quel che non ha potuto digerirsi perfettamente. Quando lo stomaco non cuoce che mezzanamente gli alimenti, o perchè quelli sono indigesti, o per cagion della loro troppo grande varietà in uno stesso pasto o per difetto di un tempo sufficiente per una digestione perfetta, il chilo che si forma delle parti più succose degli alimenti, è ripieno di crudità, che cagionano molti mali. Quelle riempiono le viscere e il cervello di pituita e di bile, cagionano molte ostruzioni sino ne' più piccioli vasi; guastano il temperamento, e riempiono infine tutto il corpo di umori corrotti, onde nascono fastidiosissime malattie.

Mentre il chilo è ancora troppo crudo nello stomaco, ed è ciò che *Aristotile* chiama corruzione e non digestione, non è possibile che il sangue possa purificarsi perfettamente nel fegato; la seconda digestione non può rettificare la prima; e ben lungi che di un cattivo sangue possa farsi una buona nutrizione, bisogna ne-

cessariamente che il temperamento soffra da una tal corruzione, e che però divenga soggetto a malattie. Questa crudità di chilo è ancora cagione che i vasi sparsi per tutto il corpo si riempiono di un sangue impuro e mischiato di quantità di cattivi umori che sempre più si corrompono, s: infiammano alla prima occasione di fatica, di calore, ecc., e cagionano pericolosissime febbri, delle quali moltissime persone muojono nel fiore stesso dell'età loro. Una buona regola preserva da tutti questi inconvenienti. Fintanto che si prende solo quella quantità di nutrimento che si può facilmente digerire, non si hanno crudezze a temere; si fa un chilo convenevole alla natura. Da questa sorta di chilo si fa un sangue puro; ed è il buon sangue che fa il buon temperamento; quindi gli umori sono meno soggetti a corrompersi ne' vasi. Non si trovano nelle viscere nè ostruzioni, nè superfluità, che per lo più cagionano mali di testa e di stomaco ed anche doglie di gotta. Questa regola ci mantiene un buon temperamento ed una sanità perfetta: l'uno e l'altra dipendono da una giusta proporzione e da un perfetto equilibrio di umori, e ci procura tale disposizione da non avere in alcuna parte del corpo, che è tutto poroso, ostruzioni capaci d'impedire gli spiriti e il sangue di scorrere per esso affatto liberamente.

Non solo la temperanza impedisce le crudità

e tutto ciò che n'è una conseguenza, ma consuma ancora gli umori superflui, ed anche con molto maggior sicurezza che la soverchia fatica del corpo. *Virinco* dottore in medicina lo dimostra dottamente. Il travaglio esercita sempre alcune parti del corpo più che le altre; perciò sovente turba gli umori, scalda notabilmente, e cagiona febbri, pleuresie, flussioni dolorosissime. L'astinenza fa il suo effetto sino nelle parti più intime, sino nelle menome giunture, e non produce evacuazioni, se non in una maniera sì dolce che uniforme. Ella assottiglia in pochissimo tempo gli umori più grossolani; disimbarazza i pori; consuma le superfluità; apre i condotti degli spiriti; rende questi spiriti più puri, senza pure intorbidare gli umori, senza cagionare pericolose flussioni, senza scaldare il corpo, senza esporlo al rischio di malattie, e lo spirito stesso ne resta più libero nelle sue operazioni. Pure non può negarsi che gli esercizi del corpo, che non passano i giusti limiti e che si fanno a proposito, siano utili ed anche necessari. Ma la maggior parte di quelli che vivono sobriamente e che solamente si applicano alle cose dello spirito non hanno bisogno d'esercizi di lunga lena, e che per altro consumerebbero troppo tempo. Quelli possono contentarsi di un quarto d'ora o di mezz'ora di siffatto esercizio che si può prendere avanti il pasto, senza uscire dalla

sua camera, e ch'è in uso appresso le persone più sode, anche appresso molti prelati, e non è punto indegno di loro. Egli si fa di due maniere; l'una prendendo in ciascuna mano pesi di una libbra o di una libbra e mezza ciascuno, e dimenando le braccia per tutti i versi, come se si combattesse nell'aria. L'altra maniera consiste a prendere con le due mani un gran bastone, a ciascuna estremità del quale sia una libbra od una libbra e mezza di piombo, e lasciando tra le due mani un intervallo di quattro piedi agitare le braccia, come sopra s'è detto, o solamente muoverle attorno a sè stesso. Niuna cosa meglio esercita i muscoli del petto e delle spalle, e dissipa meglio gli umori che oppillano le giunture (1).

La vita sobria preserva dalle malattie che vengono da crudità e da corruzione, e preserva anche dalle loro cagioni esterne. Coloro che hanno il corpo senza impurità e gli umori temperati, non sono tanto soggetti ad essere molestati dal calore, dal freddo, dalla fatica, nè d'altra simile cosa, come quelli che sono carichi di cattivi umori; e se ne risentono qualche incomodo, ne

(1) Niente è dunque più proprio a togliere la stanchezza. Questa non viene che da umori che impacciano le giunture e i muscoli, e gl' impediscono di muoversi con intiera libertà.

sono più facilmente e molto più presto guariti. Lo stesso accade, quando uno si fa qualche contusione o si sloga o si rompe le ossa. Non si gettano umori sulla medesima parte offesa, o ve sen gettano pochissimi; e niente è più capace d'impedirne la guarigione, ed anche di cagionare vivi dolori e grandi infiammazioni, che quando vi si fa qualche deposito. La vita sobria preserva dalla peste. Finchè il corpo è scevro di umori cattivi si resiste più facilmente ad un tal veleno. Questa frugalità è quella che preservò *Socrate* dalla peste, da cui fu Atene devastata più volte.

La vita sobria guarisce tutti i mali che possono guarirsi, e raddolcisce gli altri. Si prova pure tutti i giorni che perciò lo spirito è più capace d'agire. Gli ulceri del polmone, gli scirri del fegato o della milza, la pietra che si trova alcuna volta ne' reni, o in altre parti, l'intemperie de'visceri, per invecchiata che possa essere, e si avesse pure sino dalla nascita, le allentature ed altri simili accidenti non impediscono di vivere lungo tempo, d'essere sempre in una perfetta serenità di spirito, e in istato d'applicarsi a cose che non hanno alcun rapporto a' sensi. Niente è più capace d'irritare questi mali e di far morire in poco tempo che l'intemperanza. Ma gl'incomodi sono rarissimi e facilissimi a sopportare nel corso di una vita regolata.

CAPO VI.

Che la sobrietà fa vivere lungo tempo e rende lo spirito e il corpo più liberi nelle loro operazioni.

Quando si è vissuto sobriamente, si muore quasi senza pena, e di puro sentimento della natura. Gli antichi Padri, che vivevano gli uni ne' deserti, e gli altri in conventi, vissero lunghissimo tempo, benchè menassero una vita molto austera. La loro grandissima sobrietà faceva pure trovar delizie in una vita che per altro era ben lungi dall'essere agiata. *S. Paolo* primo eremita, *S. Antonio*, *S. Pafnucio*, *S. Simeone Stilita*, del quale l'astinenza e i travagli pajono tanto superiori alla natura umana; *S. Francesco di Paola*, *S. Martino*, arcivescovo di Tours, *S. Agostino*, *S. Remigio* (1), il venerabile *Beda*, ed un gran numero d'altri, anche del nostro secolo, e dell'uno e dell'altro sesso, de' quali sarebbe troppo lungo il riferire i nomi, menarono la maggior parte la loro vita nella massima au-

(1) Arcivescovo di Reims. Tali esempi sono tanto più ammirabili, in quanto che la vita d'un vescovo, che conosce i suoi doveri, e sa adempirli, è per sè stessa laboriosissima e penosissima.

sterità, e vissero tuttavia gli uni almeno settant'anni, altri ottanta, altri cento, alcuni altri anche centovent'anni.

Non si potrebbe dire che, non per le forze della natura, ma per un dono soprannaturale, tali persone siano giunte ad un'età sì avanzata; se ne videro troppi esempi, alla riserva di quelli che morirono d'accidente. Sembra molto probabile che *S. Giovanni* l'evangelista, il solo tra gli Apostoli che non sia morto di morte violenta, visse almeno cent'anni. *S. Simeone* n'avea centoventi quando soffrì il martirio. *S. Dionisio l'Areopagita* n'avea più di cento. *S. Giacomo* il più giovine visse novantasei anni, benchè in continui digiuni, e in una preghiera continua. La lunga vita non è un dono riserbato solamente a' Santi. Anche i Bracmani appresso gl'Indiani, quelli tra i Turchi che fanno professioue di seguir esattamente le superstizioni di Maometto e che menano una vita molto astinente ed austerissima, non devono la loro lunga vita che alla loro grande frugalità. « Gli Esseni, dice *Gioseffo*, « viveano lunghissimo tempo: molti di loro giu« gnevano all'età di cento anni per la sempli« cità e la buona regola della loro vita. Non « viveano che di pane e di minestra. » *Democrito* ed *Ippocrate* vissero cento e cinque anni, *Platone* più di ottanta. Infine quando la Sacra Scrittura dice che l'uomo prudente e sobrio vi-

vrà lungamente, ella parla in generale di chiunque osserva l'astinenza, e non solamente de' Santi. Confesso nondimeno che gli empi, principalmente gli omicidi e i bestemmiatori non vivono lungo tempo per la maggior parte, per temperati che possano per altro essere nella loro maniera di vivere. La giustizia di Dio non manca mai di perseguitarli. Almeno non muojono essi per corruzione di umori, ma di una morte violenta. Per tornare agl'intemperanti, è certo che non possono vivere lungo tempo. Niente esaurisce tanto gli spiriti, ed è più capace d'indebolire e distruggere la natura quanto l'intemperanza.

Ma, si dirà, l'intemperanza d'alcuni non gli impedisce di giugnere all'età più avanzata. Questi esempi sono rari, e per l'ordinario tali persone non sono di un temperamento molto robusto. La maggior parte di quei che mangiano molto, muojono avanti il tempo; e se que' che vivono senza regola vivessero di una vita regolata, la loro vita ne sarebbe senza dubbio e più lunga e più sana, e sarebbero più capaci di far uso dello spirito e dell'erudizione che possono avere. Non è possibile che coloro che non vivono frugalmente, non si riempiano di cattivi umori, e non siano spesso attaccati da malattie; e che senza danneggiare la loro sanità possano applicarsi lungo tempo a cose che richiedono qualche sforzo dello spirito. Tutte le forze della

natura e degli spiriti debbono essere occupate alla cozione degli alimenti; e se si distrae con violenza il vigore che hanno questi spiriti, questa cozione non si farà se non imperfettissimamente, e sarà la sorgente di molte crudità : la testa si riempie di vapori che offuscheranno lo spirito ed anche cagioneranno dolore, se la persona si applica troppo fortemente. Costoro hanno sovente bisogno d'esercitare il corpo o di rimedj capaci di sciorre il corpo; e, per lungo tempo che vivano, è sempre poco, almeno per rapporto allo spirito ed alle sue funzioni. La più gran parte della lor vita è impiegata in bisogni corporali. È la carne che dovrebbe essere la schiava dello spirito; per lo contrario è il loro spirito ch'è lo schiavo della loro carne. Una tal vita convien ella all'uomo che la ragione dee dominare e che nell'uso delle cose sensibili dee avere solo in mira oggetti del tutto spirituali, e mortificare continuamente i suoi sensi e le sue passioni? Se quelli che sono di una complessione delicata, vivono con regola, ben sono più sicuri di vivere lungo tempo e in sanità che quelli che sono i più robusti, e vivono nell'intemperanza. Quelli non hanno cattivi umori o almeno in tal abbondanza che possano cagionar malattie; questi si riempiono necessariamente nel corso d'alcuni anni di quantità di umori che sempre più si corrompono e che divengono occasioni di pe-

ricolose malattie e soventi mortali. *Aristotile* racconta ne' suoi Problemi, che un certo filosofo chiamato *Erodico*, benchè fosse di un debolissimo temperamento, ed anche tisico, avea vissuto cent'anni per mezzo di una buona regola. *Platone* ne fa pur menzione. *Galeno* riferisce, che a'suoi tempi un certo Filosofo aveva fatto un Libro, in cui pretendeva d'insegnare l'arte di vivere senza invecchiare sino all'età più avanzata. *Galeno* prova chiaramente che questa pretensione è vana e chimerica. Questo Filosofo fa vedere per la sua propria sperienza che quest'arte gli aveva almeno servito a prolungare la sua vita. All'età d'ottant'anni, quand'era sì consunto che non avea più che la pelle e le ossa, trovò il mezzo con quest'arte, che in una regola particolare unicamente consisteva, di vivere ancora lungo tempo, e non morì che di consunzione e di languore. « *Galeno* rapporta ancora che quei « che naturalmente non sono di una comples- « sione delicata, possono coll'ajuto di quest'arte « medesima pervenire all'età più avanzata con « una intiera libertà de' loro sensi ed anche « esenti da ogni malattia e dolore. Quantunque « io sia, egli aggiugne, naturalmente mal sano; « che la mia professione non m'abbia permesso « di vivere sempre di una regola uniforme sino « dall'età d'anni vent'otto che ho messo in uso « quest'arte, non ho avuto alcuna malattia o,

« tutto al più, qualche febbre effimera, solo pro-
« dotta dalla fatica. »

Que' che vivono con regola, non solamente giungono all'età più avanzata esenti da malattie e dolori; ma neppur alla morte ne soffrono: non muojono che per una semplice dissoluzione, o di pura consumazione dell'umido radicale, come una lampana che s'estingue per solo difetto d'olio. Una lampana s'estingue o da un soffio, o con acqua, o per mancanza d'alimento: la vita dell'uomo è come una lampana che può estinguersi o per un'abbondanza di cattivi umori, o per una semplice mancanza dell'umido radicale. Anche il calor naturale può pur troppo coll'andar del tempo consumarsi, e ciò si fa per l'insensibile traspirazione presso a poco come dell'acqua o dell'olio per mezzo del fuoco. Nella prima e seconda maniera si fa una grande rivoluzione nella natura. Non è dunque possibile che per poco che essa duri, non se ne sentano gran dolori: come mai il temperamento potrebbe resistere ad effetti che gli sono tanto contrari? Allora dunque con violenza l'anima si scioglie da' legami del corpo. Ma nella terza maniera, o non si sentono dolori, o se ne provano solo dei leggerissimi. La costituzione del corpo si distrugge da sè stessa in una maniera insensibile. L'umido radicale e il calor naturale, i due primi principj della vita, si consumano a poco a poco.

A misura che si diminuisce quest'umido radicale, anche il calore diminuisce, e quando uno è consumato, l'altro s'estingue come una lampana. Così chiudono i suoi giorni tutti quelli che menano una vita regolata, se non muojono di morte violenta. Si preservano con la dieta da tutto ciò che potrebbe distruggere con violenza l'umido radicale, o soffocare il loro calor naturale. Nulla dunque gl'impedisce di vivere, fino a tanto che questi due primi principj della vita siano consumati. L'uomo morrebbe in questa maniera, se Dio cessasse di conservare l'uno coll'altro principio.

Il quinto vantaggio della vita sobria è di rendere il corpo leggiero, agile, libero in tutte le sue funzioni e in tutti i suoi movimenti. La gravezza, l'oppressione, la lentezza nelle operazioni naturali non vengono che da umori che occupano le giunture e le indeboliscono per eccesso. Si evitano per mezzo della regola nel vitto; si fa una buona digestione; se ne forma un sangue puro, e per conseguenza spiriti così puri, come il sangue, e che danno al corpo tutto il vigore e l'agilità possibile.

CAPO VII.

La vita sobria dà vigore a' sensi.

Abbiamo riferito cinque sorte di vantaggi per rapporto al corpo; ora vediamo quelli che riguardano lo spirito. Possono parimente ridursi a cinque sorte.

La vita sobria dà vigore allo spirito poichè ne dà a' sensi esteriori. La vista s'indebolisce coll'età; umori superflui e vapori ingombrano i nervi ottici, e non permettono agli spiriti d'avervi un corso affatto libero. La vita sobria previene un tal inconveniente; vi si rimedia molto coll'astinenza dalle cose troppo grasse, da' vini troppo forti e troppo fumosi (1), dal sidro troppo spesso, o dalle bevande composte d'erbe aromatiche.

La sordità vien pure da un'abbondanza di cattivi umori. Vi si può rimediare per mezzo di certi rimedj, toltochè il male sia inveterato e troppo radicato; ma la vita sobria n'è il preservativo.

---

(1) Non ne segue che il sidro sia più sano quando è fatto con più d'acqua che non bisogna per farlo; la sperienza prova il contrario. Questa spessezza dipende dalla qualità del frutto. Per altro, se si trova troppo forte, vi si può mettere dell'acqua, ma solamente quando se ne vuol bere.

Il gusto non si guasta, fuorchè quando il suo organo è ripieno di umori o biliosi o acidi o salsi, e che fanno sembrare o amaro o acido o salato tutto ciò che si prende.

La dieta fa trovare più di gusto ed anche più di piacere negli alimenti comuni, e nel pane asciutto che non trovano gl'intemperanti ne'cibi più delicati e meglio conditi. Quando si sono evacuati que'cattivi umori che guastavano lo stomaco e cagionavano nausee, l'appetito ritorna, e fa che si trovi negli alimenti il vero gusto e il vero piacere che vi si dee trovare. Per lo stesso mezzo si conservano gli altri sensi.

Non è già che una avanzata età non sia da sè pur troppo capace d'indebolire il vigore dei sensi, principalmente della vista e dell'udito; poco pur manca che totalmente non li distrugga. La buona costituzione degli organi non meno che delle altre parti, si distrugge a poco a poco a misura che l'umido radicale e il calor naturale si consumano. Le sensazioni più non sono così vive, i condotti e i pori sono ripieni di una pituita fredda che è di grandissimo ostacolo alle operazioni dell'anima. Una persona attempata diviene soggetta a molta crudezza. La vecchiaja non è altro che freddezza e siccità di temperamento, cagionata dalla consumazione dell'umido radicale e del calor naturale, e necessariamente seguita da un'abbondanza di pituita fredda diffusa per tutto il corpo.

CAPO VIII.

La vita sobria mitiga le passioni.

Il secondo vantaggio della vita sobria, per rapporto all'anima, è di reprimere e indebolire le sue inclinazioni o le sue passioni. Questo solo non renderebbe stimabile questa maniera di vivere? V'è cosa più vergognosa che d'essere lo schiavo e il ludibrio della sua collera, della sua intemperanza, di tutti gl'impeti, di tutti i trasporti della sua immaginazione, che di gettarsi con una cieca impetuosità in una crapula infame e in altri eccessi ancora molto più detestabili? V'è cosa più indegna che eccessi così contrari alla virtù, così nocevoli alla sanità ed anche così incompatibili coll' onore del mondo. La vita sobria rimedia facilmente a questi mali: ella toglie una parte degli umori che li cagionano e corregge l'altra. I medici, i filosofi e la sperienza c'insegnano giornalmente che gli umori sono in parte la cagione di tali passioni.

Que' che sono troppo carichi o di bile o di umori biliosi, sono ordinariamente stizzosi ed impetuosi; que' che sono carichi di umori melanconici, sono alla prima occasione oppressi da tristezza o presi da timore. Se questi umori si infiammano nel cervello, cagionano la frenesia e la pazzia. Se si attacca alcun umore acido alle

membrane dello stomaco, cagiona una fame continua e fa che si divora piuttosto che mangiare. Se il sangue è troppo abbondante o troppo bollente, si sentono in una maniera più viva gli stimoli della concupiscenza principalmente all'occasione degli oggetti che pur troppo sono capaci d'irritarla. La cagione di questo è, che lo spirito è spesso ingannato dall'immaginazione, e le immagini, ch'ella si forma, sono quasi sempre conformi alla disposizione del corpo ed agli umori dominanti. I sogni de' biliosi sono di fuochi, d'incendj, di guerre, d'omicidj: quelli dei malinconici, di tenebre, di funerali, di sepolcri, di spettri, di fughe, di fosse, di tutte le cose tristi: quelli de' pituitosi, di laghi, di fiumi, di inondazioni, di naufragi: quelli de' sanguigni di voli di uccelli, di corse, di festini, di concerti, anche di cose che non si ardisce di nominare. I sogni non sono altro che impressioni dell'immaginazione, quando gli altri sensi sono addormentati.

L'immaginazione rappresenta per l'ordinario, anche mentre si veglia, delle immagini relative agli umori dominanti, principalmente all'occasione del primo oggetto che si presenta prima che la ragione regoli l'impressione che è capace di fare sull'anima. È dunque l'eccesso di questi umori che cagiona tanti disordini. Come la bile è un umore acrissimo, è molto contrario alla

natura, rappresenta all'immaginazione come pregiudicievole qualunque cosa possa dispiacere nel discorso o nelle azioni degli altri. E come questo umore è ardente e impetuoso, l'impressione che fa è viva e forte; si suole respingere prontamente quello che tormenta, e vendicarsene al più presto. L'umore malinconico è pesante, freddo, secco, letargico, acido, nero, di natura da opprimere il cuore: egli è cagione che d'ogni cosa si formano idee spiacevoli, tristi, tetre; ed essendo quello freddo, pesante, di una natura contraria alla bile, non ispira altro che il timore, la fuga, la lentezza. La pituita è umida e fredda: ciò rende l'immaginazione tarda, languida, senza vigore, senza vivezza, senza allegria. La bile rende dunque un uomo temerario, audace, di cattivo umore, soggetto ad offendersi di tutto, rissoso, impetuoso, sempre pronto a giurare, a fare imprecazioni, a gridare, a tempestare. Questa è l'origine di tante contese, zuffe, uccisioni tra gli uomini. Quegli anche tra questi disordini che si attribuiscono all'ubbriachezza, non provengono ordinariamente che da una bile, della quale il vino non fa che accrescere ed infiammare il furore. La melanconia rende gli uomini tristi, pusillanimi, paurosi, nemici della società, pensosi, soggetti anche alla disperazione. E siccome la bile un tantino scaldata, impedisce lo spirito di giudicar sanamente, la malinconia

manda quasi sempre neri vapori al cuore ed alla testa. La pituita rende gli uomini lenti, languidi, assonnati, timidi, soggetti alla dimenticanza, infine poco buoni alle cose grandi. Benchè questo umore non sia di sì grande ostacolo alle funzioni corporali, come la bile e la malinconia, è però uno de' maggiori impedimenti alle operazioni dell'anima. La freddezza di questo umore indebolisce il vigore degli spiriti, ed inumidisce eccessivamente il cervello e i condotti di questi medesimi spiriti.

La vita sobria rimedia alla maggior parte di questi mali; sminuisce a poco a poco i cattivi umori: non è già che la natura, principalmente ajutata da certi rimedi, non possa molto contribuirvi. Infine il temperamento del corpo non si ristabilisce che quando il sangue è puro e temperato. La vita sobria rende gli uomini affabili, dolci, cortesi, gioviali, di buona compagnia, moderati in ogni cosa. Un succo naturalmente dolce rende le inclinazioni e l'indole anche dolci; ed un cattivo succo, qual è la bile e la malinconia, principalmente s'ella è troppo abbondante, rende i costumi e le inclinazioni insoffribili. Ciò che merita d'essere considerato si è, che gli umori cattivi irritano le passioni, ed anche le fan nascere; le passioni a vicenda, per una certa relazione, infiammano e rinforzano questi cattivi umori, che, infiammati e rinforzati, accrescono

ancora di nuovo e rinforzano queste medesime passioni. Ciò appare in quelli, in cui domina la bile: tosto che la menoma cosa che gli offende, si presenta alla loro immaginazione, ripiena di vapori biliosi, vanno in collera. Questo temperamento irrita gli spiriti e la bile: questa bile irritata rappresenta alla loro immaginazione in una maniera più viva e più forte l'ingiuria che credono d'aver ricevuta: ella loro sembra allora molto più grande di prima; e indi questo medesimo trasporto s'accresce e si rende più forte. Si passa perciò talvolta dalla collera al furore, per poco che si ripensi a questa ingiuria. Non conviene dunque por mente ai torti che si sono ricevuti. Questo sarebbe un bene non meno pel corpo che per l'anima. L'umor malinconico tutto solo sarebbe pur troppo capace di fare immaginar cose tristi. La tristezza restringe il cuore; spesso anche spinge alla disperazione ed a terribili eccessi.

CAPO IX.

La vita sobria conserva la memoria.

Il terzo vantaggio della vita sobria per rapporto all'anima, è di conservare la memoria. L'umor freddo che occupa il cervello, sopra tutto quando si vive una vita intemperante, o si è

avanzato in età, suol fare molto danno alla memoria. Questo umore cagiona ostruzioni ne' condotti più stretti degli spiriti; egli sopisce gli stessi spiriti. Le idee ne sono più lente, più languide, più soggette a perdersi. Sovente in mezzo al discorso, talmente si dileguano che più non si sa quello che tosto si è detto e di che si parlava; si chiede alla compagnia, quale, e a qual punto era il discorso. Ciò può avvenire in tre maniere: prima, quando un umore pituitoso impedisce tutto ad un tratto il corso a quegli spiriti che trova nel suo cammino, di cui l'immaginazione si serve per tutte le sue operazioni; questa interruzione fa cessare l'idea della cosa concepita e per conseguenza ne fa cessare la rimembranza. In secondo luogo, quando le idee sono state languide, e loro non si è riflettuto; poichè l'idea di qualunque cosa che non è seguìta da riflessione, non può lasciare segno capace di conservarne la ricordanza. In terzo luogo, il difetto di memoria può venire per parte degli spiriti. Benchè il vestigio sia in qualche modo sufficiente, spesso avviene che gli spiriti sono o consumati o impuri, o sopiti, o troppo vivi, e però non possiamo servirci di questa traccia per richiamare le nostre idee. Accade pure talvolta che intieramente si perde la memoria quando una troppo grande quantità di pituita fredda cagiona ostruzioni ne' condotti più minuti del

cervello, ne inceppa gli spiriti, inumidisce e raffredda fuor di misura tutta la sostanza del cervello.

Si può facilmente preservarsi o guarirsi da tutti questi mali con un genere di vita sobrio e convenevole; ma bisogna soprattutto astenersi da ogni bevanda troppo forte e troppo fumosa o prenderne pochissimo. Benchè il vino sia naturalmente caldo, pure se se ne beve sovente con eccesso, genera malattie fredde, flussioni, tossi, raffreddori, la gotta, l'apoplessia, la paralisia. La testa si riempie di vapori, questi vapori vi si condensano in pituita fredda, che cagiona tutti questi mali. Bisogna pur astenersi da ogni alimento troppo umido, e vivere quanto più si può di cose secche di loro natura, per prevenire o dissipare gli umori superflui e le ostruzioni che ne nascono, per disimpegnare i condotti degli spiriti, e rendere questi spiriti più sottili e più propri alle funzioni dell'anima (1). Quindi il cervello riprende il suo naturale temperamento, e diviene anche più atto alle operazioni della memoria e della immaginazione.

---

(1) Questo riguarda soltanto quelli che sono di un temperamento troppo umido.

CAPO X.

La sobrietà dà vigore allo spirito.

Il quarto vantaggio della vita sobria è di dare vigore allo spirito per le sue azioni naturali o soprannaturali. Quei che vivono nell'astinenza, sono vigilanti, circospetti, providi, di buon consiglio, di un retto giudizio. Si tratta di scienze anche le più astratte? Senza difficoltà vi riescono eccellenti. Si tratta di preghiera, di meditazione, di contemplazione? vi attendono senza ripugnanza con molta facilità e piacere. Quantunque fossero temperanti gli antichi Padri, avevano però lo spirito sempre vigoroso, passavano le intiere notti nella preghiera, nella meditazione delle cose divine; l'anima loro vi trovava una sì grande consolazione che in que' momenti di silenzio, loro sembrava di godere quella felicità che gli aspettava nel celeste soggiorno. Niente s'accorgevano della durata del tempo. Per la frugalità della loro vita principalmente conseguirono una sanità sì perfetta. La vita sobria è la strada più sicura per giugnere al colmo della saviezza e delle cristiane virtù. Senza l'ajuto della sobrietà non si può neppur fare gran progressi nelle scienze, nè, a più forte ragione, si possono fare scoperte, da potersi comunicare ai

suoi contemporanei. La temperanza è dunque vantaggiosa, e per rapporto alle cose umane, e per rapporto alle divine. La sobrietà, dice *Cassiano*, è come la base e il fondamento di tutte queste cose. Tutti i santi che hanno voluto innalzare il sublime edifizio della perfezione cristiana, hanno cominciato da questa virtù.

Ciò non tralascia d'essere vero, benchè la fede sia il fondamento di tutte le altre virtù e per conseguenza d'ogni spiritual edifizio. La fede è bensì il fondamento interiore, e il primo principio, cui tutte le altre virtù sono immediatamente appoggiate; ma l'astinenza è il fondamento esteriore, e che serve a fecondare l'altra. Ella allontana gli ostacoli all'uso della fede ed alle operazioni dell'intelletto; e siccome l'astinenza rimuove ciò che le rende difficili, disaggradevoli, penose, ella dà loro occasione ad un tempo d'essere chiare, facili, aggradevoli. Ogni profitto spirituale dipende primieramente dall'esercizio dello spirito e della fede che vi risiede. Noi non possiamo nè amare un bene, qualunque sia, nè odiare un male qualunque possa essere, senza che l'intelletto ce lo rappresenti come degno di amore o di odio. Quei che hanno ricevutò da Dio il dono di non perdere mai di vista le cose celesti e divine, come lo hanno ricevuto gli Apostoli e molti uomini apostolici, non sarà loro difficile il disprezzare tutte le cose terrene, e lo

elevarsi ad un sublime grado di santità e di merito, e infine ottenere nel cielo la corona di gloria. La volontà si conforma senza contrasto al giudizio dell'intelletto quando l'intelletto le propone un oggetto, non di passaggio, ma continuamente e con forza. Questo chiaramente dimostra che ciò che è d'ostacolo alle operazioni dello spirito, o le offusca o le rende difficili e penose, è cagione per lo più che non si giugne ad un eminente grado di perfezione nè in iscienza, nè in pietà, nè in santità di vita, e che quello che rende le operazioni dello spirito facili, libere, pure, piacevoli, rende l'uomo atto ad applicarsi facilmente e con diletto alle cose di spirito, e lo rende capace di conseguire un grado eminente di scienza e di santità.

Se dunque la sobrietà facilita le azioni dello spirito, e le rende aggradevoli, con ragione si chiama il secondo fondamento della sapienza e d'ogni spirituale profitto. Si è sopra dimostrato come ciò segue.

Quali sono le cose che impediscono la speculazione, o la rendono almeno difficile? Una troppo grande umidità di cervello; un'abbondanza di fumi e di neri vapori; un' ostruzione degli organi, da cui lo spirito medesimo dipende in alcune delle sue funzioni; una troppo grande quantità di sangue o di bile troppo adusta, che mandano alla testa vapori malinconici che s'im-

padroniscono del cervello. La vita sobria previene tutti questi inconvenienti; li supera ancora e li corregge a poco a poco, coll'ajuto di qualche rimedio, se fa di mestieri, soprattutto sin dal principio, e prima che il male sia invecchiato. Ma se la pituita o la malinconia hanno occupato il cervello, conducono alla pazzia, o almeno alla stupidità: tai mali sono incurabili. La vita sobria ci rende atti alla speculazione, siccome il sangue risulta più puro, gli spiriti sono meglio modificati, e se l'intemperanza ha renduto il cervello troppo umido o troppo freddo o troppo secco o troppo caldo, la frugalità lo ristabilisce a poco a poco nello stato in cui debb'essere.

Questo vantaggio della vita sobria è sommamente stimabile. Qual cosa è più da desiderare per un cristiano, e principalmente per un religioso che avere anche nell'età più avanzata uno spirito sano; essere di buon umore; sentirsi in una totale libertà per tutte le sue funzioni? V'è forse cosa più aggradevole e più utile all'anima? Allora la sperienza di una lunga età fa conoscere più chiaramente che tutte le cose del mondo sono vane, vili, spregevoli: noi abbiamo e maggiore disgusto per le cose della terra, e maggior gusto per quelle del cielo: non perdiamo di vista le cose avvenire, e che sono ad ogni momento sul punto di accadere. A prepararvisi degnamente, quante cognizioni abbiamo acquistate

dopo l'uso della ragione, ci sono di un grande ajuto, e ne raccogliamo i graditi frutti. Dopo di aver calmate le passioni della nostr'anima, e i loro torbidi potremo applicarci con gran diletto e facilità alla preghiera, alla meditazione delle cose divine, alla lettura della Santa Scrittura e de' Padri della Chiesa, riandare continuamente alcuna cosa di pietà nel nostro spirito; rammentare, secondo il costume de' Santi Padri, qualche sentenza emanata dalla bocca dello stesso Dio; recitare degnamente le preghiere canoniche; offerire il Santo Sacrifizio dell'altare con gran riverenza e pietà. Non si può esprimere con qual mirabile facilità, con qual contento, con quale consolazione di spirito quelli che sono sobrj, sogliono non ostante anche la loro avanzata età, adempire a tutte queste funzioni, e qual merito hanno le medesime pel cielo.

Tal è il mio principale scopo in questo scritto. Io propongo a quei che hanno della pietà, e principalmente a' religiosi, i vantaggi di un tanto bene, come è quello di vivere lungo tempo in sanità, solamente come un mezzo di servir Dio con maggiore facilità e gaudio, di procurarsi lo spirito più atto a ricevere le ispirazioni e i lumi divini, e per loro così dar tempo d'accumularsi gran tesori di buone opere. Che cosa è più inutile e disprezzèvole che una vita più conforme al mondo che a Dio, e in cui non si segue altro

che la vanità, l'ambizione e il piacere? Ma per lo contrario che cosa è più utile e stimabile che di vivere lungo tempo, quando si vive unicamente per Dio? La vita sobria ha la virtù di rendere lo spirito e il corpo atti ad adempire i propri doveri per riguardo a Dio ed al mondo. Ma la pietà che consiste nel desiderare solo di piacere a Dio, debb'essere il principal motivo della sobrietà. Il sol piacere di una vita sì degna non dovrebbe egli bastare per impegnarvici, in aspettando Colui, il cui prezzo è infinito al pari della durata?

CAPO XI.

La vita sobria attutisce gli stimoli della concupiscenza ed anche ne estingue il fuoco.

Il quinto vantaggio della vita sobria è di moderare l'impetuosità della concupiscenza, di superare le tentazioni della carne e di procacciare una gran calma all'anima ed al corpo. Questo fece dire ad un certo Autore, *sine Cerere et Bacco Venus friget.* Anche tutti quelli che si sono segnalati per la loro santità, si sono serviti della temperanza, come di un rimedio contra gli assalti della concupiscenza.

Dopo la grazia di Dio, ella è il rimedio più ef-

ficace contra un tal male. La sobrietà ne sottrae la materia, la cagione movente e la cagione eccitante. Ne chiamo la materia l'abbondanza di quella, onde i figliuoli sono formati nel seno della loro madre; la cagione movente l'abbondanza degli spiriti che pongono in moto questa materia; la causa eccitante, le immagini delle cose, che il pudore non permette di nominare. Queste immagini eccitano primieramente l'ardore della concupiscenza: spingono tosto gli spiriti a metterne in moto la materia; e quella impressione diviene sì viva, che se la volontà non la reprime, il male si compie intieramente. Il principale combattimento che il cristiano ha da sostenere sopra tutto nel fiore dell'età, e finchè la natura è ancora in tutto il suo vigore, consiste a fare tutti i suoi sforzi per vincere questa concupiscenza.

La sobrietà ne sottrae dunque la materia e la causa movente. Se v'è troppo della detta materia, la vita sobria ne diminuisce a poco a poco la quantità e il calore; ella scema anche il calore e la quantità degli spiriti coll'astenersi d'alimenti troppo caldi e troppo ventosi, e dal vino o sidro troppo forte, sino a tanto che siano ridotti ad una giusta mediocrità. E quando quella materia, e gli spiriti capaci di metterla in moto sono moderati, le immagini pericolose cessano da loro stesse di presentarsi; o se ancora si pre-

sentano, noi le discacciamo facilmente; tolto che Dio permetta che il demonio ce le suggerisca, a fine di umiliarci. Quei che vivono sobriamente sono la maggior parte esenti da tali immaginazioni e tentazioni, o ne sono tormentati di rado. La sobrietà le impedisce facilmente di nascere. Ella non permette di mangiare e di bere più del bisognevole per nutrire il corpo. La quantità degli alimenti non dee misurarsi sull'appetito, il quale è solo capace di sedurre; ma sulla ragione, che in questo considera soltanto quel che conviene al corpo ed all'animo.

Se l'appetito è solo capace di sedurre, egli è per le quattro sopraddette ragioni, le quali noi possiamo ridurre a due. La prima si è, che la conservazione di ciascun animale particolare, ed anche della propria spezie, è il motivo per cui la natura ha dato l'appetito all'uomo e l'istinto agli animali pel bere e pel mangiare. La ragione insegna dunque a coloro che vogliono vivere casti ed esenti dagli stimoli della concupiscenza, a non seguire il loro appetito se non quanto bisogna per sostenere il corpo. Se si sta a questo punto precisamente, non vi sarà troppo di quella materia anzidetta, ed ancora meno di stimoli della concupiscenza. Quella materia è il superfluo degli alimenti. Quando dunque se ne prende il solo bisognevole pel nutrimento, non v'ha più o quasi più superfluità. Un'altra prova che an-

che troppo soventi siamo ingannati dal nostro appetito, si è, che sovente si desidera molto più che non conviene al sostenimento del corpo ed alla sua propagazione. Questo desiderio nasce da una cattiva disposizione dello stomaco, come nella fame canina, e quando si è attaccato alle membrane dello stomaco qualche umore malinconico, o per cagione delle differenti preparazioni delle vivande che continuamente risvegliano il gusto, ed irritano l'intemperanza e per la loro varietà e pel loro differente sapore. Tutti quelli adunque che vogliono vivere di una vita sobria e casta, anche tutti quelli che hanno cura della loro sanità, non possono schivare con troppa diligenza una tale diversità di vivande e di condimenti. Questo è l'insegnamento di tutti i medici, come sopra dicemmo.

Da tutte queste cose si può chiaramente vedere, che a domare la concupiscenza, la vita sobria ha molto maggior forza che le mortificazioni del corpo, i cilicj, le discipline, il lavoro delle mani. Queste cose non ci mortificano che superficialmente; esse non vanno sino alla causa del male che è nascoso al di dentro. L'astinenza riduce il temperamento ad una giusta mediocrità. Ciò che ora si è detto è ben degno di qualche attenzione.

Noi abbiamo sinora trattato de' vantaggi della sobrietà, e potremmo provarli con quanto i Santi

Padri ne dissero. Ma per brevità a questo proposito citerò il solo *S. Gio. Grisostomo.* « Il « digiuno, egli dice, ne rende in alcun modo « affatto spirituali, come pure intelligenze; ci « fa disprezzare le cose presenti; è una scuola « di preghiera; serve d'alimento all'anima, di « freno alla lingua ed alle labbra; di raddolci- « mento alla concupiscenza; pacifica la collera; « calma le focosità della natura; risveglia la « ragione; rende le idee nette e vive; fa il corpo « disposto; preserva dalle illusioni della notte; « guarisce i mali di testa; rende la vista chiara « e distinta. Quei che digiunano hanno un « aspetto saggio e grave, una lingua libera e « sciolta; pensano giusto, ecc. » Vedete ancora quel che dice altrove questo medesimo S. Padre. Molte simili cose si possono leggere in S. Basilio, S. Ambrogio, S. Cipriano e molti altri.

CAPO XII.

La vita sobria non è punto spiacevole; e l'intemperanza cagiona grandissimi mali.

Ma, si dirà, è cosa ben incomoda una tale frugalità di vita, che obbliga a non mai saziare il suo appetito; non sarebbe più utile viver meno che vivere in tale maniera? E non si potrebbe a questo applicare la seguente risposta di un uomo

che non voleva che gli si tagliasse una gamba? *La vita,* egli disse, *non merita d'essere comperata a costo di un sì gran dolore.*

Conviene accordare, che da principio si prova qualche fastidio per cagione dell'abitudine contraria, e per la maggiore capacità dello stomaco. Ma questa pena si fa minore a poco a poco, ed al fine si perde. Non bisogna passare tutto ad un tratto da un eccesso all'altro, ma dedurre ogni giorno qualche cosa, sino a che si sia giunto ad una giusta misura, come Ippocrate in più luoghi lo insegna. Così lo stomaco si restringe insensibilmente e senza pena, e non ha più quell'avidità che prima aveva: ridotto che è lo stomaco ad una giusta capacità, non si trova più niente di spiacevole nella vita sobria. Questa quantità, per quanto sembri stretta, corrisponde perfettamente alle forze di questa nuova capacità. La maggior parte di quei che sono accostumati a far colezione, e che patiscono a farne senza al principio della quaresima, in seguito poi senza pena la tralasciano. Molti anche si sentono così bene a non far colezione che non vorrebbero farla mai. Altri provano lo stesso quando non cenano. Parimente per poco che uno sia usato ad astenersi da certi alimenti, soprattutto poco salubri, non gli rincresce d'astenersene, qualunque gusto pur ci avesse innanzi. È dunque falso che tanto incomodi il dominare il suo appetito. Ma quando

anche ciò fosse, che pur non è, una tal pena non sarebbe degnamente compensata? La temperanza scaccia le malattie; rende il corpo agile, sano, puro, esente da ogni cattivo odore. La vita sobria fa vivere lungo tempo, rende il sonno dolce e tranquillo, fa trovare dilettevoli i cibi più comuni; dà vigore a' sensi ed alla memoria, penetrazione e purezza allo spirito; lo rende anche capace di ricevere i lumi divini; calma le passioni; sbandisce la collera e la tristezza; abbatte l'impetuosità della concupiscenza, riempie l'anima e il corpo d'infiniti beni; produce anche una saggia allegria; finalmente una tal virtù è come l'anima di tutte le altre.

L'intemperanza per lo contrario fa comperare ben caro questo piacere sì corto e limitato, che ella cagiona nel bere e nel mangiare. Ella carica lo stomaco, ella cagiona mali infiniti, rende il corpo sporco, di cattivo odore stomachevole, pieno di pituita e d'escrementi; infiamma la concupiscenza, rende l'anima schiava de' sensi; indebolisce le sensazioni; altera la memoria; rende le idee oscure; fa divenire lo spirito e il cuore pesanti, e poco atti l'uno alle scienze e l'altro alla preghiera. Perciò si ha senza dubbio meno di lumi e meno di pietà. Quale strana sorta di bene è dunque ciò che cagiona tanti mali? Il piacere del bere e del mangiare dura soltanto alcuni momenti: non si sente che mentre si

mangia e si beve, e quel che si beve o si mangia passa nello stomaco. Quanto è per sò stesso vile e disprezzevole un tal piacere? Noi l'abbiamo comune con le bestie, e lusinga solamente alcune parti del corpo, la lingua, il palato, la gola. Eppure un tal piacere è quello, per cui si soffrono tutti i mali che ne sono una conseguenza necessaria. Il sol timore di privarsi di un piacere sì funesto fa tutta la difficoltà di vivere sobriamente. Se non vi fosse alcun piacere a bere e mangiare, non vi sarebbe alcuna pena a contenersi nei limiti del semplice necessario. Questo piacere, torno a dire, quantunque vile e limitato, è il solo preteso bene che si trova nella intemperanza. Quanto indegno non è dunque dell'uomo il rendersi schiavo di un piacere tanto spregevole, e comperarlo anche a costo della sanità?

Se le persone sagge, massimamente le ecclesiastiche, e che sono consacrate alle sole cose spirituali e divine, esaminano diligentemente quello che si è detto, e non si contentano di un esame sterile, è impossibile che non trovino più di piacere e facilità a vivere di una vita sobria che di una vita intemperante. Noi arrossiremo della debolezza dell'anima nostra d'essersi renduta la schiava de' suoi sensi. Come mai potè ella assoggettarsi ad un sì duro imperio e di una maniera sì servile! Come non poter resistere ad attrattive non meno limitate che dispegevoli!

Che cosa è più vergognosa che l'essere lo schiavo della sua bocca! Che cosa v'è di più insensato che di rinunziare a tutti i beni dello spirito e del corpo, che la santa sobrietà ci apporta per un così picciolo piacere, come quello del bere e del mangiare, e d'esporsi a tutti gl'incomodi ed a tutti i mali, di cui l'intemperanza ci aggrava! Miserabile condizione de' mortali, d'essere soggetti a cosa sì vana e frivola, alle tenebre di un tal acciecamento, ed a tali errori, e che il loro spirito sia il ludibrio di un bene meramente immaginario al par di quelli che solamente si godono in sogno!

Noi ci contenteremo di quel che abbiamo detto sinora della sobrietà, come la via più sicura e facile per giugnere alla sanità del corpo ed al vigore dello spirito, per conservarli pure nell'età più avanzata, e procurare all'animo ed al corpo grandissimi beni e convenevolissimi ad ambidue. Io prego con tutte le mie forze il Dator d'ogni bene Iddio, che questo scritto sia loro salutevole. Lo finirò con questo passo di *S. Pietro*: « Fratelli, siate temperanti e vegliate, perchè il « diavolo vostro avversario, come lione che rugge, « va in volta, cercando chi divorare: a cui resi« stete forti nella fede. » La vita sobria è dunque di un grande ajuto, non solamente per superare tutti i vizj, ma ancora per sollevarsi al sommo di tutte le virtù.

FINE DELLA PERFETTA SANITA' DI L. LESSIO.

DEL VITTO PITAGORICO

DI SOLI VEGETABILI

PER CONSERVARE LA SANITÀ E PER LA CURA DI ALCUNE MALATTIE

DISCORSO

DI ANTONIO COCCHI

FATTO IN FIRENZE NEL MESE DI AGOSTO MDCCXLIII

Pitagora fu certamente uno de' maggiori ingegni che abbia mai prodotto il genere umano. Ei visse di là dai cinquecento anni avanti la Nascita di Cristo; e giusto dal suo tempo cominciano a comparire nell'istoria tradizioni chiare e veraci, non poetiche, favolose ed oscure come sono quasi tutte quelle che ci vennero tramandate dalle età precedenti.

Gli scritti però contemporanei a lui or sono quasi tutti perduti, e noi ne abbiamo contezza, se non di seconda mano, da autori che vissero molto tempo dopo. La cotidiana esperienza poi ci dimostra che la maggior parte degli uomini sono da una certa naturale minuta invidia por-

tati a detrarre alla lode altrui, massime de' più illustri, con maliziosi o falsi racconti; mentre altri da stolidità e da ignoranza sono indotti ad immaginarsi ed a credere anche le cose senza fondamento ed assurde. E parimente si osserva che l'espressioni oscure ed allegoriche sono sempre soggette ad essere intese secondo il senso naturale e proprio delle parole, e diversamente dall'intenzione dell'autore.

Quindi è che nel corso di tanti secoli è stata l'istoria di Pitagora turbata con sì strane ed incredibili circostanze; e sono state così alterate le dottrine che dalla sua scuola escirono sotto parlar coperto, che non è maraviglia se ne' libri che si leggono ei si vegga far figura or di operator di miracoli per la sua bontà, ed ora di mago ridicolo e d'impostore; e che molti di quei che di lui vogliono pensare più benignamente, lo credano, se non altro, filosofo fantastico e tenebroso.

Se però si ricerchino con industria in fonte tutte le notizie a lui appartenenti, sparse in molti scrittori, e se si voglia giudicarne secondo le regole della vera critica, escludendo tutto ciò che ha intrinseca repugnanza alla natura delle cose, sarà facile il persuadersi ch' ei s' avvicinasse molto alla perfezione di quel carattere che rarissime volte s' incontra, e che risulta dall' unione delle qualità del cuore più oneste e più

benefiche, e dalle cognizioni dell'intelletto più ample e più sicure.

La sua dottrina consisteva nel possedere in grado sublime quelle tre parti nelle quali si può dividere ottimamente, come egli fece il primo, tutta l'umana sapienza: erudizione, o arte del pensare e del dire; fisica, o cognizione della natura delle cose; e prudenza civile, o intelligenza de' governi e delle leggi, e de' doveri che risultano dalla società. E s'egli fu eccellente nella scienza critica e nella morale, tanto più si troverà essere stato maraviglioso nella naturale quanto questa supera per la difficoltà e per l'estensione le altre due. Benchè paja che nessuna opera intera ed autentica di Pitagora sia stata letta nemmeno da quei dotti che noi chiamiamo antichi, sono però tanti i vestigi che s'incontrano della sua filosofia, propalata da' suoi discepoli, ed ha così costante la fama della sua autorità per certe particolari opinioni, che si può senza alcuna temerità anche al presente giudicare del suo valore.

Ei fu acuto matematico, e promosse con le sue invenzioni la geometria molto di là dagli elementi che davano gli Egiziani, e si servì dell'aritmetica come di calcolo universale ed analitico. Fu gran fisico ed astronomo, e seppe anche l'istoria naturale, e la medicina, la quale non è altro che un risultato di varie notizie scientifiche, congiunte con la comunale prudenza.

È però vero che le dottrine furono da lui e da' suoi seguaci volontariamente nascoste all' intelligenza del popolo sotto al velame di strane espressioni, solamente intese da quella scuola, e che rimasero poco dopo oscurissime, interrotta che ne fu la spiegazione verbale e non già scritta. Se noi potessimo sapere le circostanze nelle quali ei si trovava, s' intenderebbe molto meglio la coerenza di questo suo contegno con la sua saviezza, il quale ora ci sembra stravagante e di sua natura pericoloso. Forse il piacere di far bene altrui, o anche quel della lode, di cui i magnanimi sogliono essere più desiderosi, l'indusse a non sopprimere certe importanti verità, mentr' ei pure doveva celarle alla moltitudine, la quale anticamente era creduta non potersi in altra guisa governare che per mezzo di qualche falsità con utile fallacia universalmente insinuata, e con tutte le possibili macchine ed invenzioni sempre più sparsa e sostenuta.

E perchè i veri sono tutti connessi, e tra loro s' ajutano ad espellere ed abolire i falsi, e le somme potestà hanno per la lor natura la libera disposizione della forza, quindi è che ne' secoli a noi remoti non solamente i Pitagorici, ma quasi tutte le scuole furono dall' interesse della propria salvezza costrette a servirsi del famoso metodo delle due dottrine, arcana e palese, cioè

domestica, chiara, diretta, ed esterna, oscura, obliqua e simbolica.

Questa riflessione doveva render più cauti quegli uomini, per altro ingegnosi, che trattarono gli ammaestramenti di Pitagora col nome di sogni e di follie. Degli altri stolti pensatori che gli hanno attribuito miracoli ed incantesimi, sarebbe semplicità il far conto alcuno in questo oculatissimo secolo. Poichè, come pur si è potuto comprendere a traverso del nuvolo, nel quale volle quel Filosofo nascondere al volgo le sue nuove ed elevate dottrine, ei s'immaginò il sole come il fuoco, o lucido centro del nostro mondo, e la terra come un pianeta, e la materia essendo indeficiente, più altri simili sistemi nell'etere immenso. Ei suppose le comete esser pianeti, i cui ritorni sieno di lunghissimo periodo. E s'accorse che ne'moti di tutti i corpi celesti vi è determinata armonia, cioè corrispondenza relativa alle loro masse e alle loro distanze. Egli intese il primo l'apparenze del pianeta di Venere, e seppe che la terra è di figura simile alla sferica, e d'obbliqua posizione, e da per tutto abitata con egual distribuzione nella somma totale d'ombra e di luce; e sostenne il primo ed il solo in tutta l'antichità, che la generazione degli animali è fatta sempre da' semi loro propagati da altri simili animali, senza mai potersi supporre tal facoltà in qualunque altra materia.

Il qual sentimento, essendo contrario al sistema degli Egiziani, da' quali vogliono alcuni ch' ei pur prendesse quasi tutte le sue opinioni, dimostra tanto più la forza dell' animo suo profondo e sagace. E se altre tali magnifiche maniere di pensare si riconoscono nella fisica di Pitagora, o bisogna deporre la spiegazione dell'altre sue oscure dottrine, o bisogna intenderle con senso coerente a questi concerti sì forti e sì fecondi, supporle attribuite ed aliene.

Non dee dunque di Pitagora aversi, in quanto al sapere, altra idea che di matematico, di fisico e naturalista, come giudiziosamente rappresentarono i suoi cittadini di Samo nelle loro monete, che ancora si veggono in figura d' un venerabile Vecchio sedente in abito eroico col solo pallio, e con lo scettro nella sinistra, che con una bacchetta nell'altra mano dimostra un globo sopra una piccola colonna, quasi esponendo la forma della terra, ed in essa l' obliquità dell' eclittica, o la sfera ed il sistema del mondo, e la teoria degli astri, da lui così acutamente immaginata.

E tale veramente bisogna che fosse il Fondatore della celebre scuola d' Italia, la quale per l'applicazione delle matematiche alla fisica, ha con ragione tenuto sempre il primato tra tutte le filosofiche famiglie, ed ha prodotto gli autori più meccanici e più penetranti. Serva per saggio

il solo Discorso d'Archimede sopra i corpi galleggianti sull' acqua, e servano per conferma le altre sue opere, e quelle d'Aristarco, che ci restano, e i frammenti o i pensieri, che si hanno per tradizione d'Empedocle, d'Archita e di Filolao, e di molti altri di cui or son perdute le preziose fatiche.

E siccome nel rango di filosofo e di letterato ha Pitagora fatto splendidissima figura nel mondo, congiungendo tante dottrine, così non se gli può negar l' altra lode d'essere stato insieme per la comune società uno de' più utili, de' più amabili uomini di cui si possa avere idea. Sano, e ben fatto e pulito della persona, di sufficiente patrimonio, di condizione mediocre, e di buoni ed onorati parenti. Viaggiatore tra cultissime e remote genti, e per conseguenza molto esperto de' vizj umani e del valore; padre di famiglia, carissimo a' suoi, con moglie e con figliuoli; e perciò, com'ei credeva più continente e più umano, insigne propagatore della benevolenza e dell'amicizia tra' suoi conoscenti, dolce e compiacente nella conversazione, non mai derisore e non mai maldicente, giustissimo in tutte le azioni, come si conosce da quella sua celebrata sentenza, che si debba sempre l' uomo porre dal partito delle leggi, e combattere contro al prevaricamento di esse; liberale, poichè stimava di non posseder nulla in proprio, ma il

tutto a comune con gli amici; fornito di scienza legislatoria, e medico, dilettandosi di potere coi suoi consigli e con la sua assistenza sanare gli amici infermi, co'quali mentre erano sani ei tanto godeva di filosofare; ma non sì che al bisogno ei non credesse più bello deporre il pensiero dell'etere, com'ei s'esprime, per ajutare la città, o con la sapienza nelle consulte, o col valore nella guerra, la quale in certi casi ei non abborriva; siccome ei sapeva ancora conversare coi grandi, e piacere alle donne. Ma ciò che dimostra più chiaramente l'eccellenza della sua morale, e quel suo nobile ed original sentimento, Che il sommo delle virtù umane si riduce al dir sempre la verità ed al far bene altrui.

Della sua prudenza par che sia grandissimo indizio l'aver egli saputo abbandonare la patria, la cui condizione non gli piaceva, e alla quale, come si vede in un frammento d'una sua lettera, che ci è rimasto, ei non si credeva molto obbligato, non avendo ricevuto da suo padre, che era intagliatore di gemme, o mercatante, quella nobiltà di sangue, alla quale sola par che avessero allora certe piccole città riguardo, nulla stimando qualunque altro più egregio valore.

E vie più si conosce la bontà del suo giudizio nell'aver egli scelta per sua dimora l'Italia, che allora era la più florida e più beata parte del

mondo, avanti che il genio turbolento e rapace de' Romani avesse la forza di guastarla con le sue conquiste, come fece poco dopo, introducendovi insieme con la servitù le due inseparabili compagne di lei, povertà ed ignoranza.

Del che ci rimane splendido e palpabile argomento nelle monete di quelle contrade, e della vicina Sicilia di quei tempi felici, le quali ancor si trovano in copia maravigliosa, e di lavoro oltre ogni credere bellissimo, sicuro indizio della perfezione delle arti, e perciò dell'opulenza; le quali monete, dopo l'occupazione romana, si veggono esser mancate.

In questa Italia dunque godè Pitagora la sua gloria, universalmente amato e rispettato anche da' ricchi e potenti; e benchè il suo fato lo portasse a perdere la vita in una sedizione popolare, come molti affermano, o, come è opinione d'altri, le sue circostanze l'inducessero a finire con volontaria inedia la sua languida e decrepita vecchiezza, certo è che fu la sua memoria venerata, come si raccoglie da insigni scrittori greci e latini, e massime da Cicerone, da Livio, da Plinio e da Plutarco.

Rammentano inoltre questi due ultimi un pubblico decreto del senato, nel quale fu Pitagora, intorno a dugento anni dopo la sua morte, giudicato il sapientissimo di tutti i Greci, e gli fu eretta, in conseguenza di questo titolo, una

statua nel Fôro, per ubbidire ad un certo oracolo d'Apollo.

Nel che fu molto notabile, come si maraviglia l'istesso Plinio, ch'ei fosse anteposto a Socrate. Ma se si consideri che Pitagora era stato grandissimo fisico, ed aveva insegnato quelle cose che Socrate, essendo molto mediocre in quella scienza, repudiava, come osserva Cicerone, noi dobbiamo anzi ammirare il savio giudizio de' Romani, consistendo tutto ciò che non è precisa esposizione ed intelligenza della natura delle cose materiali in una assai meno laboriosa e men solida dottrina.

Anzi era sì grande la mescolanza di sentimenti pitagorici, tanto fisici quanto morali, nelle costituzioni fondamentali dell'antico governo romano, che vecchia fama corse nel mondo, Numa re, al quale quelle costituzioni furono attribuite, essere stato un sapiente di quella scuola, non ostante la repugnanza della ricevuta cronologia. Alla qual fama, benchè sostenuta dall'autorità d'alcuni vecchi istorici, vero è che Cicerone e Livio molto s'oppongono, facendosi forti principalmente con l'obbjezione dell'anacronismo. Ma se però si rifletta sinceramente che essendo perduti i monumenti originali e incorrotti, l'istoria e la cronologia romana de' primi secoli furono fatte molto dopo a mano, e in molti particolari inventate di pianta, non parrà strano ad

uomo d'intelletto il lasciare tal lite indecisa, come fece accortamente Plutarco, non essendo così facile il dileguare le ragioni, i fatti e i testimonj che inducono a sospettare, o che Numa non fosse di così grande antichità, o che i provvedimenti a lui attribuiti fossero fatti da savie ed accorte persone ne'tempi più bassi, quando Roma si osserva più manifestamente essere stata città di greca cultura. Noi dobbiamo ammirare ancora l'ottimo gusto di Platone, che, tanto socratico essendo, volle però venire in Italia, e dai congressi dei Pitagorici prendere quella tintura di matematiche e di vera fisica che gli fece poi tanto onore.

È però vero che con Pitagora non debbono unirsi tutti i Pitagorici, de'quali vi furono più gradi. I primi, e certamente i più dotti nelle scienze, e i più savj, durarono vicino a dugento anni dopo la morte del maestro, per nove o dieci generazioni, come par che vada letto in Laerzio, secondo alcuni manoscritti, e non diciannove, come dicono i testi stampati, essendo vissuti gli ultimi di questi primi sino a'tempi d'Aristotile. E si discioglie il loro sistema per le mutazioni de'governi in Italia, e per l'introduzione delle invidiose scuole socratiche in Grecia, e per la oscurità dell'idioma dorico, tra'Greci non molto comune; onde nacque la difficoltà di discernere gli scritti legittimi dagli spurj e supposti, come

ingegnosamente osserva Porfirio, e dall'essere le lor dottrine state pubblicate da estranei, e principalmente dall'uso degli enimmi, e segreto, che, anche innocente, è sempre sospetto e odioso a quei che ne son fuori: onde nacquero le calunnie e le persecuzioni. Per le quali persecuzioni de' Pitagorici, come osserva giudiziosamente Polibio, rimanendo le città greche dell' Italia prive de' loro uomini più eccellenti, quindi furono più esposte alle discordie interne e alla violenza de' loro barbari vicini.

Risorsero poi in varj tempi e in varj paesi i secondi e i terzi Pitagorici, sempre meno dotti e i più visionarj, i quali da per tutto vivendo con metodi molto particolari, uniti in famiglie artificiali a comune, o per le città, o per le campagne, pieni d'immaginazioni idolatre, e di superstiziose astinenze, e d'ignoranza e d'illuvie, meritamente furono esposti al ludibrio degli uomini, non solo da' greci poeti, ma dai primi dotti e santi scrittori del cristianesimo, al tempo de' quali par che anche questi restassero estinti.

Distinguendo dunque Pitagora da' Pitagorici, par che la scuola filosofica d' Italia, anche dei tempi nostri, non si debba punto vergognare di riconoscere per primo suo maestro un uomo sì grande. E tra gli altri Italiani par che abbiamo qualche particolar motivo di rispettare i sentimenti suoi e l'onorato nome noi altri Toscani,

non solo per quella relazione di famiglia e di origine che molti solenni antichi autori hanno attribuita a quel filosofo con quei coloni Toscani che possedevano alcune isole della Grecia; ma molto più per avere la sapienza toscana, fin dal tempo degli avi nostri, ripreso particolarmente il metodo pitagorico, di porre per fondamento di tutti gli studj la geometria, e perchè la confermazione de' tre principali sistemi pitagorici intorno agli Antipodi e al Moto del sole, e alla nullità della Generazione della putredine, ha molto nobilitato i nostri tre famosi paesani Amerigo Vespucci, Galilei e Redi.

Ed anche più debbono i filosofi toscani che coltivano la medicina stimare le opinioni di Pitagora intorno alle cose dell'arte, chè egli è stato, come osserva Celso, il primo ed il più illustre tra' professori della sapienza che n' abbia avuto perizia; e perchè i medici italiani del tempo di Pitagora, e di quelle contrade ove egli aveva più sparse le sue dottrine, erano, come ne attesta Erodoto, di greca istoria padre, i primi di tutta la Grecia, e i più ricercati; e per essere stati i medici pitagorici i primi a tagliare degli animali e a registrare particolarmente l'esperienze de' medicamenti, come perciò si celebra Alcmeone ed Acrone.

Ma l'istessa intrinseca bontà de' pareri medici di Pitagora darà sempre a' fini conoscitori una

grande idea della sua penetrazione sulla natura del corpo umano. Quei che, non dilettanti, nè leggermente informati, ma che con lungo studio e filosofica sofferenza hanno acquistata la verace cognizione medica con le innumerabili osservazioni su'corpi infermi, non possono non ammirare la certezza e l'importanza della dottrina pitagorica sull'alterna vicenda dell'aumento e diminuzione de' mali ne'giorni impari, e del progresso di tutte le più insigni apparenze nel nostro corpo per periodi settenarj, senza però la necessità di supporre in questa notizia alcun vano mistero, come semplicemente pare che facessero quei posteriori Pitagorici, de'quali si maravigliano e Celso e Galeno.

Questi si possono con sicura coscienza negligere, e, come s'è detto, mal si confonderebbono con Pitagora istesso, molto superiore a queste follie, dovendosi più giustamente credere che quel Sapiente, assicurato della verità del fenomeno, come lo siamo noi, fosse al pari di noi capace di comprenderne la vera ragione, fondata sull'elasticità o contrazione naturale delle fibre ond'è il corpo umano composto, e sulla capacità loro non infinita a distrarsi, e però dentro a certe proporzioni compresa.

Il credere che la sanità sia la principal parte e la base dell'umana felicità, e ch'ella dipenda da un'armonia, cioè corrispondenza de' moti e

delle forze, consista immediatamente nella permanenza della figura, siccome la malattia nella mutazione di essa; che dalla formazione originale nel nascere, secondo la combinazione delle cause esterne, sieno determinati gli eventi che dopo succedono nel corpo; che i due principalissimi istrumenti della vita sieno il cervello ed il cuore; che i liquidi umori del corpo umano si distinguano in tre sostanze, secondo la differenza della loro densità, sangue, acqua, siero, linfa e vapore; che tre sieno i generi de' vasi, nervi, arterie e vene; e che la materia prolifica, animata per la sua applicazione al corpo embrionico, vi metta in moto il sangue, dal quale poi si formino le parti anco più dure, carnose ed ossee, e simili altre, come scintille di ottima teoria medica si leggono in Laerzio, nell'estratto ch'ei porta delle dottrine di Pitagora da' libri di quel dottissimo Alessandro, greco scrittore de' tempi di Silla, che dalla sua vasta erudizione acquistò il cognome di poliistore. Le quali opinioni, tanto uniformi alle vere, e ricevute oggi giorno nelle scuole più illuminate, producono per i lettori che vi pensano quel giocondo piacere che si ha nell' osservare la concordia dei pensieri negli uomini grandi di tutte l'età e di tutti i paesi.

La preferenza poi che la medicina de' Pitagorici dava al regolamento del vitto sopra tutti

gli altri rimedj, fa molto stimare la loro sagacità a chiunque sa con quante tediose esperienze s'arriva al fine a quella nobile incredulità sulla virtù delle droghe, che suol distinguere alcuni pochi medici da' molti e volgari. In questa parte della medicina erano i Pitagorici esattissimi, come Jamblico c'informa, ben misurando i cibi e le bevande, l'esercizio e il riposo, e determinandone la scelta e le preparazioni, cosa negletta dagli altri, e servendosi più volentieri dei medicamenti esterni; e i farmachi pochissimo stimando, e nella lor chirurgia parcamente tagliando, ed abborrendo onninamente il fuoco.

Ma che diremo noi di quell'altra bella invenzione, che pur si dee a Pitagora, e che riesce uno de' più potenti ed insieme de' più sicuri e più universali medicamenti che l'industria umana abbia finora saputo trovare, benchè per una fatale inavvertenza sià stato molti secoli trascurato, ed in questa nostra felice età finalmente rimesso in uso dalla filosofica medicina? Io intendo del Vitto pitagorico, il quale consisteva nell'uso libero ed universale di tutto ciò che è vegetabile, tenero e fresco, e che di pochissima o nulla preparazione abbia bisogno per cibo, come radiche, foglie, fiori, frutta e semi, e nell'astinenza di tutto ciò che è animale, o fresco o seccò ch'ei sia, o volatile, o quadrupede, o pesce.

Il latte ed il mele entravano in questo vitto;

l' uova, al contrario, n'erano escluse. Per bevanda si voleva la sola acqua purissima; non vino, nè altro vinoso liquore. E dall'esattezza di questo vitto poteva recedersi talora alquanto, secondo le occasioni, mescolandosi qualche moderata porzione di cibo animale, purch' ei fosse di giovine e tenera carne, fresca e sana, e di parti muscolose più tosto che di viscere.

Da questa sola sincera esposizione del vitto pitagorico si vede subito ch' ei s' accorda con le migliori regole della medicina, dedotte dalle più esatte moderne cognizioni della natura del corpo umano e delle materie cibarie; sicchè a chiunque pensi con qualche sagacità si presenta la congettura che Pitagora istesso, primo inventore di questo vitto, avesse per principale scopo la sanità, e quella, che è come parte di essa, tanto bramata tranquillità dell'animo, risultante dalla maggiore facilità di supplire a' bisogni, e dalla calma più uniforme degli umori, e della consuetudine di reprimere con la temperanza i nocivi desiderj.

Il qual pensiero par molto più conveniente alla sua saviezza che il supporre ch'ei s' inducesse a scegliere un tal vitto perchè nel cuore ei credesse la comunione dell'anime, di cui pare ch' ei si servisse per ragione apparente di esso, trovandosi, come s' è accennato, in obbligo di parlare secondo la capacità del popolo, e sa-

pendo che questo popolo le vere e naturali ragioni non intende e non cura. Ei ben s'accorse che la facoltà del pensare, e il principio del moto volontario che ogni uomo riconosce in sè medesimo non si possono spiegare con le notizie che noi abbiamo sulle qualità della morta materia e con la scienza meccanica; onde ammise quella egiziana ipotesi sulla natura dell'anima, rivestendola di favole, come allora usavano fare, la quale non è certamente vera, nè uniforme ai più chiari lumi che noi ora abbiamo, ma ella ha avuto almeno il pregio d'introdurre la prima nelle scuole de' filosofi i semi della tanto interessante dottrina dell'immortalità.

Ma che Pitagora non ammettesse tra le sue arcane opinioni quel passaggio dell'anime da un corpo all'altro, ritenendo le loro idee e la loro identità, par che si possa raccogliere dall'autorità di Timeo, maestro pitagorico di Platone, in quel suo leggiadro libretto, che per gran ventura ci è rimasto, ov'egli con bastante sincerità s'esprime nella sua dorica lingua in questa sentenza:

« Noi raffreniamo gli uomini con le false ragioni, s'ei non si lasciano guidare dalle vere. Quindi è la necessità di narrare quelle strane punizioni dell'anime, come se elle entrassero da un corpo nell'altro. »

Chi può mai immaginarsi che Pitagora, il

quale di più credeva che anche le piante fossero animate, non s'accorgesse che i viventi non si possono cibare di minerali, nè mantenersi altrimenti, per conseguenza, che mangiandosi tra di loro? Onde sarebbe stato di sua natura impossibile e vano il progetto della sua astinenza. E veramente che quel suo rigiro dell'anime fosse un motivo specioso di consiglio medico da dirsi al popolo, poichè delle fisiche verità solo i sapienti, cioè i pochissimi uomini, s'appagano, fu il sentimento ancora d'alcuni antichi, come si raccoglie da Laerzio, del quale sono queste istesse parole:

« Del non voler che si mangiassero gli animali, il diritto comune dell'anima era un pretesto. La verità si era ch'ei voleva con un tal divieto assuefare gli uomini alla facilità del vitto con gli alimenti che si trovano da per tutto e senza fuoco, e con la bevanda dell' acqua pura; onde nasce la sanità del corpo e l' alacrità dell'animo. »

Il qual sentimento par che avesse anche Plutarco, poichè nel suo Trattato del mangiar le carni, avendo accumulato molte ragioni, e fisiche e mediche e morali, per dissuadere gli uomini da un tal costume, o almeno dall'abuso di esso, si dichiara di non voler servirsi della ragione pitagorica, ch'ei chiama piena di mistero, e ch'ei rassomiglia alla macchina occulta che

muove le scene del teatro, e per allegorie prende sopra di ciò le poetiche immaginazioni d'Empedocle. E questo modo d'intendere congruamente un tal motivo, in apparenza incredibile, di un uomo, per altro sapientissimo ed accorto, si rende molto più probabile dall'autorità dei più vecchi scrittori, i quali asseriscono, come si può massimamente vedere in Laerzio, Gellio ed Ateneo, che Pitagora mangiava per sè, e consigliava anche gli altri a mangiare di quando in quando senza scrupolo alcuno de'pollastri, de'capretti e de'teneri porcelli, della vitella di latte e de'pesci, e non abborriva, come credeva il volgo, nè le fave, nè altro verun legume, potendosi forse conciliare sopra di ciò le contraddizioni di gravissimi autori con la verisimile supposizione che solo i secchi e duri ei non volesse, contentandosi de'teneri e freschi. Anzi, se si esamina con diligenza e con giudizio tutto ciò che si trova sparso in moltissimi libri appartenente a questo soggetto, si comprenderà chiaramente che lo scopo di quel Filosofo era solamente di fuggire le malattie e la corpulenza, il grosso intendimento e l'offuscazione de'sensi co'pochi e scelti cibi, e con l'astinenza dal vino.

Vero è che certe astinenze particolari simili a quelle di Pitagora sono state usate anticamente da varie nazioni, e massime dagli Egi-

ziani, da' quali è molto probabile che quel Filosofo ne prendesse la prima idea, essendo manifesto ch'ei si dilettò di mescolare nelle sue maniere e ne' suoi pensieri molti sentimenti di quella dotta, benchè misteriosa, nazione. Una di queste astinenze, rigorosa e universale in Egitto, era quella delle fave, come osserva Erodoto, la quale s'incontra propagata fino tra' Greci e tra i Romani, ai sacerdoti principalmente di Giove e di Cerere, e d'altre loro false e ridicole deità. Ma qualunque si fosse l'occasione per cui venne in testa a Pitagora il proporre l'astinenza dalle fave, par che sia omai chiaro dalla lettura di tutti gli antichi che quel suo divieto era allegorico, e che ora è vana impresa il cercarne il senso letterale, giacchè quelli che lo sapevano furono tanto ostinati ad occultarlo.

E vedendosi da un'altra parte che Pitagora non aveva difficoltà a mangiarne, e ch'egli estendeva i suoi divieti ne' cibi anche agli altri legumi, e a' galli vecchi, ed a' buoi aratorj, ed a molte materie di simil dura e glutinosa consistenza, par molto più ragionevole il supporre che la proibizione simbolica delle fave fosse una cosa affatto diversa, d'importante e segreto significato, e che le astinenze reali fossero veramente state trovate da altri avanti di lui per altri fini; ma da lui prima d'ogni altro adottate e promosse tutte per consiglio medico e morale,

sotto qualunque coperta gli piacesse poi di rendere tal consiglio autorevole.

E in ciò sembrerà maravigliosa la sua scienza, avendo giusto escluso tra le carni medesime più dell' altre quelle degli animali carnivori; e per ciò tutto il selvaggiume e la maggior parte de' pesci, e d'ogni animale le parti più tenere e più delicate, come sono le glandule, e le viscere, e l'uova, accorgendosi, come accenna Clemente Alessandrino, della loro minore salubrità dalla loro più forte e più ferina esalazione, che nelle scuole moderne vuol dire maggiore volatilità oleosa e salina. I suoi due soli pasti per giorno, equivalenti alla nostra colezione, per lo più di solo pane, e al desinare tardissimo, o cena che dir si voglia, di sufficiente abbondanza: il suo gustare talora il vino, non tra giorno, nè solo, ma a tavola in onesta compagnia; il suo servirsi di bianche e mondissime vesti, ogni mattina mutate con simile pretesto di religione, anteponendo le fatte di materia vegetabile alle prese dagli animali, le quali sono molto più attrattive dell' umido e de' malvagi effluvj sparsi per l' aria; il diletto della musica separata dal vizio, e della lieta ed erudita conversazione tra gli amici; la cura della cute; i bagni frequenti, non pubblici e strepitosi, ma domestici o solitarj; e simili altre graziose maniere della vita privata di Pitagora, mentovate ciascuna da idonei autori, di-

mostrano quel valentuomo tutto diverso da quello che comunemente si dipinge, ruvido, austero e orribilmente superstizioso.

Quel suo precetto, che si trova registrato da tutti gli scrittori della sua Vita, di non guastare, nè offendere alcuna pianta domestica e fruttifera, nè alcun animale che non sia velenoso e nocivo; e quel suo comperare i pesci, e, dopo averne ben considerate sul lido le forme diverse, restituirli all'acque, lo fanno concepire, s'io non m'inganno, molto lontano da quella ridicola superstizione che volgarmente gli attribuiscono, la quale anche per altri indizj si vede ch'egli nel cuore abborriva. E piuttosto da queste cose si vede ch'egli era pieno di quello spirito delicato d'innocente curiosità, propria dei veri naturalisti, e di quel ragionevole desiderio di conservare più che è possibile tutti i corpi organici che servono, se non altro, di giocondo e virtuoso spettacolo; e si conosce in lui un sentimento di provida umanità, opposto a quel genio puerile, inquieto e devastatore, che in molti si osserva, di disfare per le loro voglie, benchè leggiere, qualunque bella ed utile opera della natura.

Quanto poi sia efficace questo vitto pitagorico per ottener lo scopo, al quale, come si è sin qui divisato, ei fu principalmente diretto dal suo autore, cioè di guardare la presente sanità del

corpo, e di ristabilire la perduta, può agevolmente comprendersi da chiunque voglia riflettere su la natura e facoltà sì del corpo nostro, come ancora degli alimenti che lo sostengono, non secondo le immaginazioni poetiche delle scuole barbare, ma co' lumi sicuri che a' nostri tempi ne han dato la medicina anatomica e meccanica, e l'istoria naturale, e la fisica sperimentale, di cui è parte la chimica non fallace.

Questi lumi ci han fatto finalmente intendere che la vita e la sanità consistono nel perpetuo ed equabile moto di una gran massa di liquido distribuito negl'innumerabili canali tra loro continui, che, divisi in tronchi e in rami, si riducono nelle loro estremità ad una moltiplicità senza numero. I tronchi maestri di questi canali, che ne fanno come le basi, son solo due, di differente fabbrica e natura, situati quasi nel centro e connessi col cuore, e le loro punte o estremità sono in parte patenti nell'esterna superficie del corpo, o in qualche cavità dentro di esse, e parte comunicano tra di loro l'un genere con l'altro.

E perchè la gran massa di liquido è portata e scorre continuamente per questi canali, uno de' due tronchi, il quale chiamasi arteria, con tutte le innumerabili ramificazioni da lui dipendenti, dovrà portare il detto liquido dal lago del cuore, a forza dell'impeto impresso e dell'a-

l'azione del canale medesimo, parte alla superficie del corpo, e dissiparlo fuori di esso; e parte a qualche cavità interiore, e quivi deporlo; e parte finalmente nell'ultime e finissime ramificazioni dell'altro canale, che chiamasi vena, ove per l'impulso diretto dell'onde sempre succedenti, e per le pressioni laterali, è finalmente ricondotto con moto contrario al cuore.

Per questa distribuzione è manifesto che se i vasi arteriosi tramandassero a' venosi la massa intera del liquido, tal corso potrebbe durare per quanto dipende dalla quantità di esso. Ma perchè non passa dall'artèrie nelle vene se non una porzione, quel corso non si mantiene se non perchè le vene ricevono spesso nuova aggiunta di fresco liquido, ch'elle prendono, con le loro estremità aperte nella cavità d'un amplo sacco o canale, dalla massa o mescolanza degli alimenti, che quivi si trova dal di fuori introdotta.

Così è continuo il corso intorno de' liquidi che chiamasi vita in tutti i viventi, cioè in tutti i corpi naturali organici, sieno piante o animali, con questa principal differenza, che le piante, sempre affisse al suolo, ricevono il supplemento del nuovo liquido, per le vene aperte nella superficie delle loro radici, da quella parte di terra che le circonda, a loro totalmente esterna; ma gli animali, che i loro corpi in varj luoghi a lor talento trasportano, non altramente sostentano

la loro vita che introducendo di tempo in tempo in una cavità dentro di loro, cioè nello stomaco e negl'intestini, una quasi portabile terra, cioè una massa bene mescolata di varie materie, e ben bagnata, dalla quale traggono con le loro vene radicali fin dentro al cuore l'umore incorporabile che li nutre.

E poichè l'umido che scorre nel corpo umano, la cui quantità sufficiente dev'essere così mantenuta col cibo, non è di semplice natura, come l'acqua, oltre i danni che possono esser prodotti dall'alterazione del moto e de' canali, ha ancora quei che dipendono dalle sue qualità e dalla sua mescolanza. Quindi nasce la necessità della scelta delle materie del cibo, per la quale restano esclusi universalmente tutti i minerali, come non trasmutabili nella nostra sostanza; anzi, per la loro durezza e gravità, molto più atti a lacerare i teneri organi nostri che ad essere da' loro partiti e disfatti.

Entra veramente col cibo una notabile quantità di sale, o marino o simile, per condimento; ma niuna porzione di esso si converte in nostra carne, disciogliendosi tutto, e dissipandosi fuori del corpo, ed essendo quasi per nulla valutabile quella minima parte che non mutata vi rimane. L'acqua, che in grandissima copia s'introduce nel nostro corpo, o pura, o mescolata con altre materie, può bensì molto mantenere il corso dei

nostri umori, e render fluide alcune particelle deposte, servendo loro di veicolo; e così ella può anche indirettamente nutrire alquanti giorni il nostro corpo senz'altro alimento; ma l'acqua non abbandona gianmai le sue proprie qualità, benchè mescolata intimamente con le parti nostre, nè si converte nella loro natura.

Gli altri corpi tutti a[illegible]ti al regno fossile restano totalmente esclusi da' cibi umani. Il dubbio verte dunque tra' vegetabili e gli animali, qual delle sue sostanze possa essere più idonea a diventare comoda ed utile materia del corpo nostro. Fu già da Plutarco (nel suo Trattato contro al cibarsi di carne) mossa la quistione, se tal genere d' alimento fosse naturale all' uomo, cioè proporzionato alla fabbrica del suo corpo. Intorno a cento anni addietro, come si vede dalle Lettere del Gassendi, fu ciò disputato più precisamente tra i dotti, osservandosi, gli altri animali essere per costante abitudine, dipendente dalla naturale attività della struttura de' loro istrumenti digestivi, distinti in frugivori e carnivori; e benchè con questo metodo e con le ragioni prese dall' istoria non si potesse la quistione decidere, fu però dopo dal Wallis, ingegnoso matematico, e dal Tyson, diligente anatomico, come si legge nelle Transazioni filosofiche d'Inghilterra, proposta e dimostrata molto maggiore analogia nella fabbrica

del condotto degli alimenti del corpo umano con quella degli animali frugivori, essendo la maggior parte di essi forniti, come l'uomo, dell'intestino colon, di cui i più de' carnivori sono privi.

Ma tralasciando queste riflessioni, che pajono troppo remote, si dee più presto considerare che la maggior parte degli animali che servono al cibo umano si pascono di vegetabili, eccettuando alcuni uccelli ed i pesci; onde finalmente pare che l'ultima materia de' due sommi generi d'alimenti sia quasi l'istessa nella sua prima composizione, cioè sempre vegetabile, e venuta in origine dalla terra, anzi in gran parte, ciò che si ferma e s' unisce al corpo dell'uomo dall' uno e dall'altro alimento non altro è che terra solida e purissima.

Ma la differenza consiste principalmente nell'essere le parti fresche delle piante di molto più tenera tessitura che quelle degli animali, e però molto più facili a stritolarsi per la minor forza della loro coesione e del loro intimo glutine, sicchè più agevolmente cedono alle forze dividenti degli organi nostri. Abbonda nelle fresche e tenere parti delle piante l'acqua, e quella sorta di sali che, a cagione del loro sapore e del non dissiparsi al fuoco prima di fondersi, si chiamano acidi e fissi, alla mescolanza de' quali col moderato umore oleoso vegetabile si dee

quel sugo loro miscibile disciogliente. Di questo sugo par che il cibo animale sia privo, come lo è totalmente de' detti sali acidi e fissi, abbondando, al contrario, di quei che sono atti a diventare in un certo grado di calore alcalici e volatili, ed a produrre con la loro mescolanza la maggiore disposizione ne' nostri liquidi all'ultimo e totale mortifero discioglimento. E dalla minore e meno sincera oleosità de' freschi vegetabili par che dipenda la disposizione incomparabilmente minore del sugo da essi prodotto a ricevere i soverchi gradi di calore nella grandissima ed intima agitazione, essendo portato in giro col sangue; poichè l'esperienza dimostra che non si trova in tutta la natura liquido alcuno che più concepisca e più ritenga la forza del fuoco, o patente od occulto, di quel che faccia l'olio, di qualunque estrazione egli sia, benchè quello degli animali sembri ancora a ciò più pronto e più efficace.

Quanto poi debba esser sottile il liquido nostro vitale, è manifesto dal suo doversi gradualmente formare fino nella insensibile transpirazione, e in quell'aura spiritosa che esala e dentro e fuori del corpo vivente. Da questa sottigliezza e facilità al partirsi del nostro liquido nelle innumerabili divisioni de' vasi, consiste la sua fluidità, senza la quale si depongono in alcuni luoghi le particelle dure e pesanti, e si riem-

piono con esse le cavità che dovrebbono esser vuote ed aperte. Dall'aggiunta poi d'un sugo acqueo, oleoso e salino, che gli artisti chiamano saponaceo, e del quale innocente e soave solo i freschi vegetabili alimenti, come si è detto, sono dotati, nasce la tanto necessaria perfetta mescolanza delle dissimili parti del nostro sangue, e massime de' due copiosissimi umori, che per sè medesimi si sfuggono scambievolmente, acqua ed olio, della cui separazione dentro di noi son perniciosi gli effetti. E la molto minor copia di liquore oleoso, che si trova ne' freschi vegetabili in paragone delle carni, non solamente toglie la materia a un glutine troppo tenace, ma a quel vapore che, nell'accresciuto calore del nostro corpo esaltandosi, e le parti pingui e saline diventando volatili, si fa bene spesso velenoso e pestifero.

Freschi vegetabili ho sempre detto, perchè i secchi hanno quasi tutte le incomode qualità dei cibi animali, massime essendo le loro particelle troppo fortemente coerenti, terrestri ed oleose. Così escludonsi tutti gli aromi, e si sostuiscono in loro vece le verdi cime d'erbe odorifere e grate. Si rigettano i legumi vecchi e gli altri semi farinacei ed oleosi, se non sieno con arte ben triturati, e con altre utili materie mescolati e disciolti. Il medesimo si vuol dire de' frutti secchi, e di tutto ciò che con varie preparazioni

si serba, e che compone il secco mangiare degli antichi, il quale se sia rigoroso può forse per altri usi, fuori che per la sanità, essere opportuno.

Il mele è tra' sughi vegetabiti, benchè raccolto dall' api, e qualche tempo serbato in certi follicoli dentro al loro corpo, e quindi ne' favi deposto, onde lo prendono gli uomini. Ei nasce dagli umori più raffinati e più perfetti delle piante, separandosi dalla loro massa che per entro ad esse si muove, e adunandosi in quelle pilette collocate in fondo delle foglie de' fiori, le quali osservò e descrisse il Malpighi. Lo zucchero è natural prodotto delle piante, benchè estratto con grande ajuto dell' arte. Ambedue queste materie sono oleose insieme e saline, e di maravigliosa virtù saponacea attenuante e detersiva, massime in mescolanza con altri cibi e con acqua moltissima, e non sono dannose, come il volgo crede, ma egregiamente utili e buone.

Buono è in modo insigne anche il latte, principalmente degli animali che si pascono d' erbe e di frondi. Questo liquore, benchè lavorato e composto dagli organi animali del sugo de' loro alimenti e di alcuni de' loro proprj umori, e benchè passato per le loro viscere e per i minimi loro cannelli arteriosi, non ha però ancora deposto tutte le qualità del vegetabile, ritenendo principalmente la salubre disposizione a inaci-

dirsi; nè si è totalmente permutato in natura animale, ma quindi acquistato ha triturazione, fluidità e mescolamento, e perciò maggiore attitudine a convertirsi prontamente in nostra sostanza, essendo inoltre soave a tutti i nostri sensi quando è novellamente estratto, e nel debito tempo; e perciò, a giudizio de' medici più accorti di tutti i secoli, leggerissimo e ottimo alimento, ed unico in natura per questa istessa sua mezzana tempera tra i cibi vegetabili ed animali; onde a gran torto è disprezzato e temuto dalla gente inesperta.

L'acqua pura, e molta, col latte fa ottima mescolanza, usata e lodata anche da Ippocrate, che ne attribuisce l'invenzione a Pitocle, medico di lui più antico, che se ne serviva con molto profitto, massime per rinutrire sicuramente i troppo gracili ed estenuati. Il poco vino col molto latte, che alcune nazioni usano anche oggi giorno, ha altresì in suo favore l'autorità degli antichi, benchè non paja così opportuno per la medicina, come forse lo è con idonei condimenti per la delizia delle mense; e molto meno ragionevole e meno gioconda sembra essere l'unione del brodo, o d'altri liquidi untuosi, o di qualunque saporita sostanza col latte; poichè non può mai aver egli bisogno di migliorare le sue qualità, ma solamente alcune volte dee accrescere la sua fluidità; il che con l'acqua sola, e sincera, egregiamente s'ottiene.

E perchè col riposo, e con l'agitazione, e col bollimento, e con la mescolanza d'alcuni sughi acidi delle piante, o d'altre materie nell'atto del bollire, il latte si separa in quelle tre note sostanze di cremore, o burro, di siero e di cacio, è facile l'intendere che il siero, per la sua liquidità e temperatura, sia molto conveniente rimedio in alcuni casi, massime in larghissima abbondanza di cinque, o sei, o più libbre al giorno, come lo davano anche gli antichi. E il burro, benchè oleoso, in dose moderata si ammette nel nostro vitto, purchè lontano dalla sempre offensiva rancidità; e il cacio meglio vale quanto egli è più fresco e novello; ma il duro e secco, e per troppa età divenuto al gusto acre e mordace, avendo acquistato qualità rea, non convenevole al nostro scopo, non si usa se non di rado, e molto parcamente per solo condimento. E simile cautela e parsimonia si vuole ancora avere dell' uova.

Quei sughi vegetabili, presi da qualunque parte delle piante, i quali per mezzo della fermentazione sono ridotti a' noti liquori, che vini, e birre, e idromeli si chiamano, e molto più gli spiriti quindi estratti, sono opposti alle intenzioni del vitto pitagorico, poichè, fermentando, hanno acquistata contraria natura, e in vece di sciogliere, e sempre più liquefare e diminuire la coesione e il glutine del liquido nostro vitale,

anzi l' accrescono. Onde nasce la lor facoltà di rinvigorire, riseccare ed accrescer moto e calore nel nostro corpo, oltre la singolar potenza d'offendere sì prontamente i nervi; e turbando le loro operazioni, secondo i differenti gradi o progressi della loro velenosa efficacia, produrre la tanto stimata, benchè falsa, ilarità, e il delirio, l'obblivione e la sonnolenza; i quali effetti molti chiamano dolci ed amabili, non già il Pitagorico, che sa quanto ei sono connessi con la paralisi, con l'apoplessia e con la morte, che bene spesso succedono a quelle temporarie lesioni della mente, che sono da' liquori così fermentati prodotte.

Totalmente diverso dal vino è quel liquore, che pur da esso si forma, ma per una seconda fermentazione, che chiamasi aceto, il quale, avendo deposta la parte di sè più grossa e più untuosa, diventa limpido e sottile, penetrante e volatile, e quindi atto a insinuarsi e a mescolarsi intimamente con qualunque nostro umore, anche oleoso, e impedire perciò o mitigare quella pessima mutazione, che sovente in noi suol farsi con la forza del moto e del calor vitale, conosciuta sotto il nome di putredine, acrimonia, inrancidimento, o alcalescenza.

Ond'è l' aceto gran refrigerante nelle febbri acute, prodotte o da stimolo interno de' sughi umani già fatti alcali, o da veleno dal di fuori

introdotto. E fin da' tempi d'Ippocrate nella medicina e nella chirurgia è d'uso grandissimo e salutare, che espelle l'ebrietà, e la sonnolenza, e la debolezza, ristorando placidamente i nervi, a' quali egli è molto amico. In tutte le pestilenze, e specialmente nell'ultima nostra, fu riconosciuta grandissima l'efficacia dell'aceto, malgrado l'incomoda mescolanza che allora usava di un gran numero d'altri medicamenti di contraria natura (1).

E perchè poco ottimo vino in acqua moltissima forma un liquido facile a inacidirsi nel calore interno del corpo, quindi è forse la ragione che una tal copiosa bevanda riesciva salutifera in alcune febbri abituali, e spesso ancor nell'acute, presso agli antichi, come si vede massimamente dagli scritti d'Ippocrate, e che tale ella sia in molti casi anche presso di noi, come ne dimostra l'esperienza.

Di simile, anzi di miglior valore sono i sughi acidi e freschi degli agrumi e degli altri frutti; onde non è maraviglia che alcuni se ne sieno parimente serviti come di segreto e potente rimedio contro le febbri maligne e pestilenziali. Nè questa è nuova invenzione; anzi tra di noi s'accorse di tal virtù dell'agro, or fa intorno a cent'anni, Famiano Michelini, che fu lettore di

(1) Rondinelli, Relazione del contagio del 1630.

matematiche nello studio di Pisa (1), e che essendo stato scolaro del gran Borelli, era perciò molto dilettante ancora d'anatomia e di medicina. Alcune sue prove in Pisa riescirono felicemente in una influenza di febbri maligne, delle quali gl'infermi curati col metodo usuale morivano la maggior parte. Il suo segreto, come io ho veduto ne'suoi scritti originali, consisteva nella molta bevanda d'agro di limoni, o d'arance, o in quella vece anche d'agretto, e di moltissima acqua, e di non altro cibo che di midolla di pane bollita, o inzuppata nell'acqua pura, con la condizione però che tal cura fosse usata fin dal principio del male. Il qual metodo era ottimo e giudizioso, e non doveva esser deriso, com'ei fu da' suoi oziosi emuli, nè esser segreto agli uomini dotti, i quali anche allora potevano sapere la coerenza di esso con le fisiche verità della medicina, e con l'esperienze di tutti i secoli precedenti, e con l'autorità de' più solenni maestri.

Non pare però che il Michelini ben supponesse equivalente all'acidità vegetabile la prodotta da alcuni spiriti acidi minerali, i quali son piuttosto nocivi al corpo umano; e pare an-

(1) Conosciuto nel mondo per quel suo Trattato della Direzione de' fiumi, stampato in Firenze, 1664.

cora ch'ei non s'accorgesse della universalità di simile virtù in tutti i sughi acidi, vegetabili, o di frutti o d'erbe, e massime dell'aceto. Talmente che non vi è forse tra gli errori popolari di medicina il più pernicioso di quella supposizione, tanto opposta all'esperienza ed al buon raziocinio, che i sughi acetosi rechino nocumento, dovendosi anzi dar loro, dopo l'acqua, la lode di più certo e più universale rimedio, essendo insieme soavi e validi risolventi, e da coagulo nascendo i più micidiali effetti delle malattie, come dimostra l'infallibile coltello dell'anatomia. Hanno dunque ragione i Pitagorici di stimare molto l'aceto e tutti i sughi freschi acetosi degli agrumi, e d'altri frutti e dell'erbe, e di anteporli a qualunque aromatico, o pingue o spiritoso correttivo, o condimento.

L'olio, benchè semplice estratto vegetabile, essendo liquore totalmente pingue, e perciò molto pronto ad acquistare dannoso rancidume nel canale degli alimenti, se non sia tosto mutato dalle forze digerenti, vuole non solamente essere scelto il più dolce che aver si possa, come più lontano dalla sua rancida corruttela, ma essere usato poco e di rado, e mescolato con sughi acidi per condimento di cibi per sè medesimi molto salubri.

L'esperienza, congiunta col sagace ragionamento, ci ha parimente determinati a scegliere,

nella vastissima varietà di materie vegetabili che ci offre la terra, quelle sole che, o spontaneamente o per arte, ottime essendo nella loro specie, hanno tenera e fragile tessitura, e sugo acquidoso, o insipido, o dolce, o graziosamente acido, o latteo ed amarognolo, e in alcuni casi amaro affatto ed acuto, e di odore o nullo, o soave, e talora anche forte e penetrante, mitigandosi o accrescendosi secondo il bisogno ciascuna di quelle qualità con le idonee preparazioni, cotture e mescolanze. Quindi è che quando anche si volessero computare esattamente tutti i vegetabili che ci danno o le loro radici, o i loro corpi interi, o le foglie, o i germogli, o i frutti, o i semi, o i sughi per sostanza del nostro cibo, o per condimento, si occuperebbero men di cento di quei generi di piante, de' quali ben più di mille riconosce il presente sistema botanico.

E saranno ancor molti meno se la scelta si faccia più rigorosa, secondo i principj già stabiliti, onde restino escluse assolutamente tutte le materie vegetabili più sode, e più salaci e pungenti, e di maggior nutrimento. Si dovranno allora sfuggire con Egiziana scrupolosa astinenza gli agli e le cipolle, e tutte le radici bulbose; e si tralasceranno tutti i frutti secchi e i semi arborei, e degli erbacei tutti i più duri, ammettendosi i cereali solamente che servono al pani-

ficio, o a dar qualche corpo col loro decotto all'acqua ed al brodo, e per varietà alcuni dei più delicati legumi, di tempo in tempo, o freschi e teneri, o anche secchi, ma disfatti, e mescolati con l'erbe bianche e mollissime, o con alcuni frutti acquosi. Così delle lenti con la zucca soleva fare quel Tauro, filosofo in Atene, grande ammiratore di Pitágora, al riferire di Gellio, che spesso era de' suoi convitati. Quindi facilmente si troverà che le piante che possono soddisfare a' bisogni e alle delizie della mensa pitagorica nell'intero corso dell'anno appena arriveranno al numero di quaranta, ed eccettuando quella che produce lo zucchero, tutte coltivate comunemente tra noi ne' campi e negli orti, delle quali sono anche più volgari le più salubri.

Tale essendo la natura e le qualità degli alimenti scelti, che compongono il vitto fresco vegetabile, non dee sembrare maraviglia ad alcuno che con esso solo, costantemente usato per qualche tempo, e dalla discreta prudenza di sapiente fisico temperato secondo le occasioni, con la mescolanza di poche e scelte carni, e massime del decotto loro con le tenere e fresche erbe, o acetose o lattifere dolci, o qualche volta anche odorose ed amare, si possono felicemente rimuovere alcune infermità altramente invincibili all'arte umana; e se ne possano altre impedire, e

universalmente si possa disporre il corpo a sentir meno i danni e i pericoli di qualunque cagione morbifica.

Nel vitto pitagorico entra ancora la dieta lattea, cioè il vivere di solo latte, come fanno tutti i giovani animali, e come dicono che anticamente vivevano, e che vivono anche ne' tempi nostri, alcuni popoli interi, e come per la cura di alcune infermità, massime della gotta e dell' artritide, ella s' introdusse per tutta Europa verso la metà del secolo passato per la sagacia ed esperienza di un medico gottoso di Parigi. Benchè non vi manchi in parte l'esempio e l'autorità degli antichi, e massime d' Ippocrate, di Celso, di Plinio, e di molti altri, tra' quali, almeno di quei che ci restano, par che Arcteo sia il primo che del solo latte si servisse in alcune infermità, senz'altro alimento, argomentando solidamente la sua sufficienza e salubrità dall'uso delle intere nazioni che di solo latte viveano.

Fu, intorno a cinquant'anni fa, molto confermata l' opinione della dieta lattea per la gotta da varie esperienze fatte in Inghilterra, ove poco dopo par che fosse scoperto che anche il vivere per alcune settimane di qualche fresca e idonea pianta, senz' altro cibo, aveva il medesimo effetto in quel male sì molesto (1), e fi-

(1) Delle rape ne fa testimonianza Fr. Slare,

nalmente ivi fu ampliata tale riputazione a tutto il vitto vegetabile. Nella quale isola, secondo il giudizio del Conte Lorenzo Magalotti, che fu pieno d'esperienza, di dottrina e d'onore, sono i primi medici del mondo tutto, rimanendo, com'ei crede, a'suoi Toscani la gloria di potere aspirare ad essere almeno i secondi.

Che la gotta possa essere impedita, o curata, o moltissimo mitigata dalla dieta lattea, mescolata con la vegetabile abbondante, e con l'animale parchissima, noi ne abbiamo più d'una certa prova anche in Toscana. Intorno a sedici anni sono, fu da me proposto un tal metodo in un mio consulto medico, che allora io qua mandai da Londra ad un amico, che ne sparse più copie, essendo stato in questo tempo da alcuni gottosi posto in esecuzione. Nè solamente la gotta e i dolori articolari possono esser tolti, o notabilmente alleggeriti dal vitto pitagorico, ma in generale tutti i mali che nascono da soverchia robustezza de' solidi, dall'acredine rancida ed oleosa e salina de'liquidi, dal loro ingrossamento, e da' loro gravi e tenaci depositi, e dall'attività troppo vivace delle forze interne moventi.

---

nella Lettera stampata insieme col Trattato di Gio. Dolco: *De furia podagrae lacte victa et mitigata.* Amst., 1707.

Così l'esperienza ha mostrato che si dileguano con questo metodo il reumatismo e l'ipocondria, nervosa e molestissima infermità che risiede principalmente nello stomaco e negl'intestini; e alcuni altri mali de' nervi, e la tabe, o corruttela delle glandule e delle viscere, con febbri lente ed abituali, purchè ella sia dentro a' limiti d'una certa mediocrità; come ancora non eccessivi vizj aneurismatici, e le ostruzioni e lo scorbuto. Del quale scorbuto, benchè non tutti sappiano accorgersi nel suo principio, sono però sintomi, o effetti delle molte, lunghe e difficili malattie conosciute sotto altro nome, e bene spesso sconosciute e innominate appresso i famosi pratici imperiti, le quali affliggono le persone anche più colte e più comode. E di questa efficacia del vitto pitagorico, accomodato alle circostanze, sono stati anche veduti spesso gli esempli in questa città contro la comune espettazione.

Ma ciò che dee pienamente persuadere ogni giusto pensatore della salubrità e potenza del vitto vegetabile, si è il considerare gli orrendi effetti dall'astinenza da un tal vitto, se ella non è brevissima, i quali s'incontrano amplamente e sicuramente registrati nelle narrazioni più interessanti e più autentiche degli affari umani. Le guerre, gli assedj delle piazze, i lunghi castrensi soggiorni, le lontane navigazioni, le po-

polazioni de' paesi incolti e marittimi, le famose pestilenze, e le vite degli uomini illustri, somministrano a chi intende le leggi della natura incontrastabili evidenze della malvagia e velenosa attività del vitto contrario al fresco vegetabile, cioè di materie, benchè vegetabili d'origine, secche però, e dure e conservate, e di materie animali, o dure o fresche ch'elle sieno, senza veruna mescolanza d'erbaggi e di frutta.

Non altra fu la cagione della peste d'Atene, egregiamente descritta da Tucidide, e ardirei anche dire della maggior parte dell'altre pesti, di cui si leggono le relazioni fedeli, siccome di molte malattie epidemiche, osservandosi esser quasi sempre accompagnate con questi mali, o uno stretto assedio ostile, o un rinserramento amico per mala intesa cautela, o qualche gran freddo o siccità che abbia distrutto gli erbaggi, o li abbia resi per la povera e minuta gente troppo preziosi, o altramente inaccessibili; ond'è che in simili circostanze sogliono i ricchi essere i meno offesi.

Così s'intende lo scorbuto, che regna egualmente e dove il sole uccide i fiori e l'erba, e dove ogni verde è coperto o distrutto dal ghiaccio e dalla neve, e che maravigliosamente si cura col solo e breve uso del fresco vegetabile, qualunque egli sia, come col decotto dell'acerbe frondi, tagliate dalla prima selva che s'incontra

alla rinfusa. Non è il clima settentrionale, non l'aria del mare, non il sal delle carni, ma la sola astinenza dal vegetabile che lo produce. Del che si hanno in ogni paese, e nel nostro ancora, certissimi riscontri, osservandosi più o meno dominare i sintomi scorbutici a misura di tale astinenza dal fresco vegetabile, o per necessità o per imperizia, come in alcune case di molti convittori, e nelle quali la volgare e male avvisata provvidenza economica suol sempre inclinare alle vettovaglie secche e che si possono serbare. E in alcune private persone ricche, e non ignoranti, ma capaci di pregiudizj e degli eruditi errori, s'incontra spesso il vero scorbuto per tale astinenza spontanea dal vegetabile, prodotta da false opinioni di medicina, alle quali si osservano essere anche molto più esposti coloro che credono che medicina non sia.

Così dicono che accelerasse la sua morte Matteo Curzio, famoso medico, che ha quel magnifico sepolcro nel Campo santo di Pisa, non d'altro cibandosi che di piccioni, entrato ch'ei fu sulla soglia della vecchiaja, come di lui racconta il Cardano (1). E altri medici, non meno del Curzio stimati, e teologi e giurisconsulti illustri abbiamo noi conosciuti, che, privi di questa medica verace, e non così volgare notizia, infet-

(1) De sanit. tuenda, III, 16.

tarono il loro corpo di scorbuto, mal regolando la loro dieta co' perpetui e sostanziosi brodi, e con l'uova e con le paste, e con gli altri cibi animali, o secchi e conservati vegetabili, e sempre sfuggendo le salubri insalate, e gli altri erbaggi e le frutta.

Da ciò s'intende ancora la vera cagione dell'elefantiasi, per cui era infame l'Egitto, più chiaramente che supponendo, come fece Lucrezio, quei molti morbiferi semi volanti per l'aere inimico. Gli orribili sintomi di quel male, vivamente rappresentati da Areteo con tragica eloquenza e con singolare medica accuratezza, fan concepire, a chi ha perizia dell'arte, che l'elefantiasi degli antichi non altro fosse che una specie di sublime scorbuto, al quale altresì vanno ridotte quelle ulcere della bocca, che il medesimo Areteo altrove descrive, e dice chiamarsi egiziache o siriache, perchè molto frequenti in quei paesi.

Galeno, ragionando, da valente e sagace medico com'egli era, sull'osservazione che un tal male era quasi inaudito nelle regioni più mediterranee d'Europa, e massime tra' popoli bevitori di latte, e che era ovvio e spaventoso tra la plebe Alessandrina, giustamente ne attribuì l'origine al vitto di essa, che, com'egli accenna in più luoghi, e come lo confermano varj autori, consisteva in farinate, in civaje, in cacio secco,

in pesci, chiocciole e serpi, e carni d'asino e di camello, e in ogni genere di salame. Alle quali cose, se si aggiunga che i soli ricchi di quella città, come narra Aulo Irzio, avevano nelle loro case le conserve, nelle quali l'acqua del Nilo si depurava, e che la moltitudine si contentava di beverla anche alba e motosa; e che essendo quel suolo naturalmente arido e salsuginoso, i dolci e teneri erbaggi han quivi bisogno di molta inaffiatura con arte e con ispesa, come avverte Prospero Alpino, sarà facile il persuadersi che anche l'elefantiasi si fosse un effetto della sola lunga astinenza dal vitto fresco vegetabile.

Dal che si comprende quanto ragionevole fosse la cura di questo male, che Demòcrito propose col solo decotto d'erbe, come attesta Aureliano; o quella di Celso, con l'astinenza nel cibo da tutto ciò che è pingue, glutinoso e gonfiante, cioè duro e resistente al disfacimento, che sono qualità appunto opposte a quelle del vitto fresco vegetabile; o quella d'Areteo, co' frutti arborei freschi, e con altre erbe e radici, e con l'abbondantissimo latte, o puro o con molt' acqua mescolato; o finalmente quella di Galeno, col siero e co' molti insipidi erbaggi, tralasciando però in ciascuno di questi metodi i molti altri fallaci o contrarj rimedj, e massime le tanto stimate carni di vipere, che sono state già per molti secoli inutile e pericoloso arnese della

medica ciarlataneria. La medicina anche degli ottimi antichi abbonda per lo più di farmaci mescolati, molti efficaci e buoni, e molti vani e malvagi, i quali non si possono distinguere con certa ragione se non col mezzo della cognizione naturale, molto più esatta ne' tempi nostri, per l'aumento ed unione delle varie scienze.

E dalla natura scorbutica dell' elefantiasi si deduce ancora che potevano molto bene esser veri quei racconti mentovati dal medesimo Areteo, ch' ei non ardisce di rigettare, benchè paressero stupendi e incredibili, d'alcuni elefantiaci, i quali essendo stati, per timore del contagio e per le orrende apparenze del male, trasportati da' loro congiunti ne' monti e nelle solitudini, e quivi abbandonati, come anche Aureliano attesta, che era allora costume ricevuto, furono poi ritrovati e vivi e guariti. Ma non dee già supporsi che ciò seguisse per aver essi mangiata qualche vipera, come portava il racconto, ma piuttosto per la totale astinenza dal cibo animale, e per l'uso continuo dell'erbaceo, come la prepotente fisica ragione a credere c' induce.

Nè si sa come l'abborrimento al cibo vegetabile si possa essere sparso popolarmente tra noi, quando, a chi ben riguarda tutte le circostanze, apparisce che la città nostra * è appunto una delle più sane del mondo, per questa principale

* Si allude a Firenze.

cagione, che la nostra plebe, per la sua povertà, è pochissimo carnivora; ed al contrario, per la natura del nostro suolo, ella ha il modo d'acquistare a vil prezzo alcune sorte d'erbe e di frutta che in altre contrade sono delizie non mai godute dagli ultimi artisti. Alla quale particolarità del nostro popolo par che già volesse alludere Adriano Junio, dottissimo Olandese, e medico, il quale tradusse la Cena terrestre di Plauto (1), Cena Fiorentina d'erbaggi, poichè altrimenti tale spiegazione sarebbe falsa e ridicola. È poi manifesto dalle ragioni di sopra esposte che quand'anche l'uso de' vegetabili non sia continuo, essendo lungo e copioso, prepara il corpo a soffrir senza danno l'astinenza de' medesimi per qualche tempo, alla quale si trovano talora gli uomini per necessità costretti nelle occorrenze della vita, o almeno la molta mescolanza de' vegetabili con l'alimento animale emenda alquanto la sua malizia; giacchè moltissimi sono dal piacer della gola indotti a dare ad esso la preferenza.

Ma non è nemmeno così spiacente a' sensi il vitto vegetabile, anzi l'esperienza dimostra che chi per lungo tempo s'astiene dal vino e dai cibi di molto sapore, acquista il gusto più delicato e più fino; non essendo le papille nervee

(1) Nomenc., c. XI. Ei morì nel 1575.

della lingua e del palato tanto oppresse, nè la loro azione tanto turbata dalla soverchia quantità de' minimi corpuscoli saporifici, onde le carni e gli aromi, e le materie dure ed oleose abbondano. Oltre che, quand' anche in questo vitto rimanesse veramente il piacere qualche poco diminuito nella sola azione del mangiare, tale è l'influenza che la sanità ha in tutti gli altri piaceri, e tale l'efficacia della pitagorica temperanza per la sanità medesima e per la lunga vita, che da ogni più accorto voluttuoso van disprezzate e odiate ancora le lusinghe dei sensi, che da essa ne distolgono. Nè diverso fu il sentimento e il costume di quell' uomo di Grecia, i cui mal intesi pensieri furono volgarmente creduti maestri di stolida voluttà.

Altri poi temono che i cibi vegetabili possano troppo diminuire il vigore e la robustezza del corpo, e per conseguenza anche l'alacrità dell'animo e 'l valore. E per non dissimulare alcuna cosa, Pitagora istesso persuase un campione, suo paesano, a nutrirsi di carne per acquistar forza superiore a quella de' suoi antagonisti; e riuscì così felicemente la prova, che da indi in poi fu mutato per tutto il cibo degli atleti, che prima consisteva in cacio, e in fichi secchi, e in grano, ed in legumi, o altre aride vegetabili materie. Così han di lui creduto Favorino e Laerzio medesimo; e non par necessario

il supporre un altro Pitagora per autore d'un tal consiglio, a cagione della superstiziosa opinione dell'anima, che, come si è dimostrato, quel Filosofo veramente nel cuore non aveva. E quel rinomato Milone Crotoniate, che singolare era nelle forze del corpo, e così bravo divoratore di vitelli, era insieme discepolo e seguace ed amico di Pitagora, come ne attesta Strabone con altri antichi scrittori.

Ma la robustezza atletica prodotta dall'artificiale ingrossamento del corpo col forzato mangiare di molte carni, e d'altri cibi duri ed oleosi, senza freschi vegetabili e senz'acqua, e con gli studiati esercizj, secondo quel metodo, che appresso gli antichi fu ridotto ad un'arte particolare, tanto era di sua natura lontana dall'abito sano e stabilmente vigoroso, che anzi veniva stimata pericolosa disposizione a molte gravissime infermità; ond'è quel savio e famoso consiglio d'Ippocrate, di prontamente disfare questa tal robustezza con l'astinenza, con le operazioni medicinali in coloro che, senza essere atleti di professione, d'un simil vitto si fossero serviti. Platone osserva che l'abito di costoro era sonnolento, e che, oltre al passar gran parte della lor vita dormendo, erano ad ogni poco afflitti or da una, ed or da un'altra grande e impetuosa malattia. Galeno, più diffusamente accennando i mali a' quali erano ordinariamente soggetti

quegli sciocchi, che per dar piacere altrui con le loro bravure si guastavano la sanità, dice che molti di loro restavano a un tratto senza favellà, e perdevano i sensi e il moto, ed erano anco sorpresi da perfetta apoplessia, e soffocati dalla loro istessa mole e pienezza, o si rompeva loro qualche vaso sanguigno.

Tali sventure veggiamo noi spesso accadere a' corpulenti, che di molta e saporita carne si cibano, e l'erbe e le frutta disprezzano, perdendosi in loro quell'equilibrio tanto necessario tra la massa degli umori che si muovono dal cuore alle parti, e quella che dalle parti ritorna al cuore; ond'è anche facile il passaggio di simili corpi nell' idropisia. Sicchè per questa istessa ragione che i cibi freschi vegetabili sono, come osserva Celso, di debolissima materia e di minimo nutrimento, essi debbono occupare la maggior porzione del nostro vitto.

Il vero e costante vigore del corpo è l'effetto della sanità, la quale molto meglio si conserva col vitto erbaceo, acquoso, e frugale e tenero, che col carneo, vinoso ed unto, abbondante e duro. E nel corpo sano la mente chiara ed avvezza a sopprimere le voglie dannose ed a vincere le irragionevoli passioni, produce il vero valore. Quindi è che tra gli antichi alcune nazioni astemie e di soli cibi terrestri pasciute, sono state molto guerriere, e che l'istessa fru-

galità e disciplina di Pitagora non tolse ad alcuni de' suoi dotti seguaci l'essere uomini fortissimi e valorosi, come, tra gli altri, fu Epaminonda Tebano, tanto lodato per le sue civili e militari virtù, e per la sua pitagorica maniera di vivere e di pensare. Molti altri antichi capitani illustri e di gran temperanza s'incontrano nell'istorie di Grecia e di Roma.

Anzi furono i Romani così persuasi della bontà superiore del vitto vegetabile, che, oltre i privati esempj di esso in molti de' loro grandi, vollero stabilirle con le loro leggi cibarie, delle quali furono la Fannia e la Licinia, che limitando le carni a parchissima dose, permisero promiscuamente e indefinitamente tutto ciò che dalla terra, o dagli arbusti, o dagli alberi si raccogliesse. E uniformi a questi costumi si trovano essere stati i sentimenti ancora d'alcuni Imperatori romani, benchè per altro si credessero superiori ad ogni riguardo; e si vede che i loro medici più valenti, e i filosofi erano della medesima opinione. Antonio Musa, che meritò in Roma una pubblica statua per la bella e felice cura ch' ei fece d'Augusto, si servì in essa principalmente della lattuga; e par che suo consiglio fosse che quel Principe così grande si compiacesse di quel vitto parco, semplice e pitagorico che Suetonio ci descrive minutamente, e massime di quel pane inzuppato nell'acqua

fredda, e di quei pomi di grata e vinosa acidità. Pitagorico era molto ancora il vitto d'Orazio, com'ei lo rappresenta in più luoghi delle sue giudiziose e bellissime Poesie, per consiglio, come si può credere, parimente di Musa, che suo medico era.

La medesima preferenza s'osserva data al cibo vegetabile da tutti gli altri scrittori latini antichi che di cose naturali ebbero qualche perizia, e da Plutarco e da Galeno, il quale forse più precisamente d'ogni altro accennò i danni del vitto animale, ne' suoi Precetti di sanità e nei suoi Discorsi del mangiare le carni.

Nè la nostra età è stata priva d'esempj d'uomini valorosi per vigore di corpo e di mente, ed insieme bevitori d'acqua e mangiatori d'erbe e di frutta. In certe montagne d'Europa sono anco al presente abitanti, che vivono di erbe e di latte, molto indomiti e fieri; e i Giapponesi, ferocissimi nel disprezzare i pericoli e la morte, s'astengono dagli animali; e mille altri esempj sono a tutti noti, e di popoli e di persone di somma temperanza, congiunta con somma virtù.

Essendo dunque sì mal fondata l'opinione volgare che condanna il vitto vegetabile per la sanità, e tanto loda l'animale, ho io sempre creduto bene l'oppormi ad essa, mosso e dall'esperienza e da quella tenue cognizione delle cose naturali che qualche studio e la conversazione

con uomini grandi mi han dato. E sentendo ora che tal mia costanza possa essere stata onorata da alcuni dotti e prudenti medici della loro autorevole sequela, ho creduto mio dovere l'esporre pubblicamente le ragioni del vitto pitagorico, considerato come buono ad usarsi per medicina, e insieme pieno d'innocenza, di temperanza e di salubrità. Ei non è privo nemmeno d'una certa delicata voluttà e d'un lusso gentile e splendido ancora, se si voglia volger la curiosità e l'arte alla scelta ed all'abbondanza degli ottimi alimenti freschi vegetabili, come pare che c'inviti la fertilità e naturale disposizione delle nostre belle campagne. E tanto più mi sono indotto a trattare questo argomento, perchè mi son lusingato ch'ei potesse forse piacere agl'intendenti per la sua novità, non essendo a mia notizia alcun libro di cui questo sia il solo soggetto, e che intraprenda divisarne esattamente l'origine e le ragioni.

Io ho voluto dimostrare, con quei mezzi che mi han potuto somministrare le due arti, Critica e Medicina, Che Pitagora, primo inventore del vitto fresco vegetabile, era grandissimo fisico e medico, e non punto alieno dall'umanità più colta e più discreta, uomo prudente ed esperto, e che il suo motivo nel tanto lodarlo e introdurlo non fu alcuna superstizione, nè stravaganza, ma il desiderio di giovare alla sanità e

al buon costume degli uomini; e che perciò ei non ebbe scrupolo a temperarlo, secondo le occorrenze, col vitto animale; Che tal vitto pitagorico, considerato come rimedio, soddisfa pienamente a tutto ciò che esigono le notizie più preziose della moderna medicina; e che è potentissimo per impedire, o rimuovere, o mitigare molte delle più atroci e più ostinate infermità, come ne persuade la ragione e l' esperienza, da che in questi ultimi anni è stato rimesso in uso della medicina più nobile e più sicura.

Onde apparisce quanto benemeriti della pubblica salute saranno tra di noi quelli a cui ha la fortuna fondato i suoi doni nelle magnifiche ville, che sì leggiadramente adornano le piagge e i monti della Toscana, se con l'esempio de' più illustri Romani porranno parte della lor gloria nell' introduzione di nuove specie di frutta e di erbaggi, e nella più diligente cultura degli orti; sicchè anche il popolo possa godere gli effetti della loro erudita opulenza.

FINE.

INDICE

DI CIÒ CHE SI CONTIENE

IN QUESTO VOLUME

Avviso del Tipografo . . . . . . pag. v
Discorso preliminare . . . . » VII

TRATTATO DELLA VITA SOBRIA
DI LUIGI CORNARO.

Disc. I, *composto nell'età d'anni 83* . » 1
» II, *composto nell'età d'anni 86* . » 40
» III, *ovvero Lettera scritta nell'età d'anni 91 al Reverendiss. Barbaro, patriarca eletto di Aquileja* . . » 53
» IV, *composto nell'età d'anni 95, ovvero Amorevole esortazione, nella quale con vere ragioni persuade ognuno a seguir la vita ordinata e sobria, a fine di pervenire alla lunga etade, nella quale l'uomo può godere tutte le grazie e i beni che Iddio per sua bontà a' mortali si degna concedere* . . . . » 62

L'ARTE DI GODERE SANITA' PERFETTA

DI LEONARDO LESSIO.

Capo I. *Occasione e scopo di quest' opera* . . . . pag. 75
II. *Della Vita sobria e della misura convenevole del bere e del mangiare* . . . . » 80
III. *Sette regole per trovare questa giusta misura* . . . . » 85
IV. *Della regola di vita che si dee seguire in ciascuna stagione* . . . . » 104
V. *Dei vantaggi della sobrietà per rapporto al corpo* . . . . . . » 112
VI. *Che la sobrietà fa vivere lungo tempo, e rende lo spirito e il corpo più liberi nelle loro operazioni* . . » 120
VII. *La vita sobria dà vigore a' sensi* . » 127
VIII. *La vita sobria mitiga le passioni.* » 129
IX. *La vita sobria conserva la memoria.* » 133
X. *La sobrietà dà vigore allo spirito.* » 136
XI. *La vita sobria attutisce gli stimoli della concupiscenza, ed anche ne estingue il fuoco* . . . . . » 141
XII. *La vita sobria non è punto spiacevole; e l' intemperanza cagiona grandissimi mali* . . . . . » 145